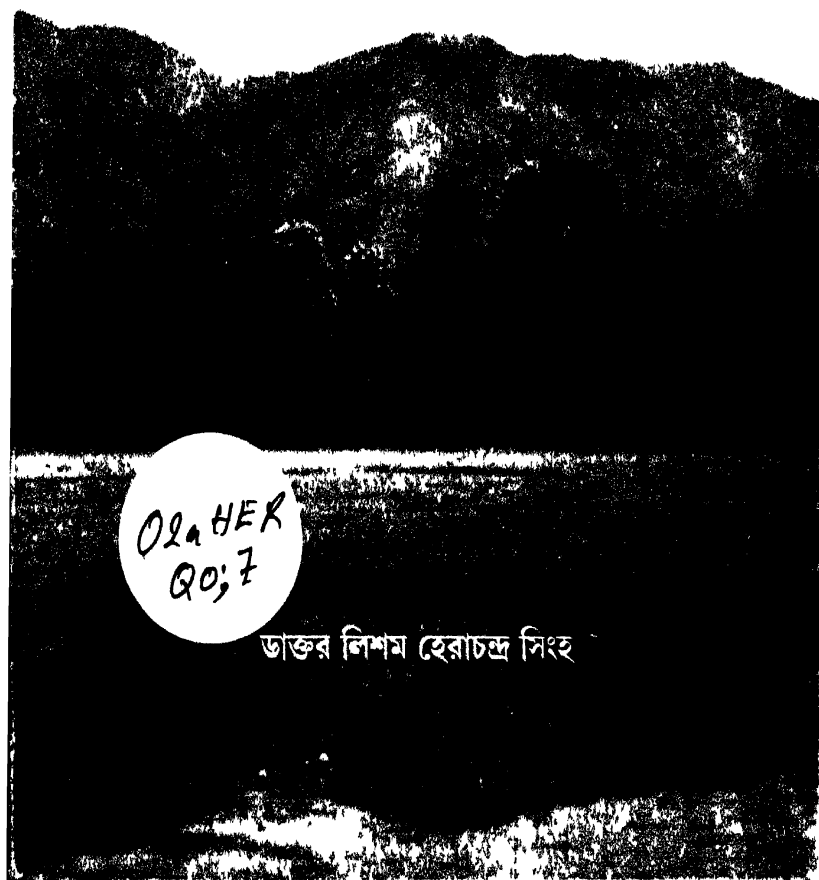
ꯄꯨꯟꯁꯤꯔꯣꯜ ꯂꯝꯖꯤꯡ ꯄꯥꯎꯇꯥꯛ

পূন্সিরোল লমজিং পাউতাক



ডাক্তর লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ

পূন্সিরোল লমজিং পাউতাক

ডাক্তর লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ

Punsirol Lamjing Paotak

Written by **Dr. L. Herachandra Singh** (International Awardee)

অহানবা খূৎনম : ২০১০ ইং

কপি মশীং : ১১০০

অফোঙবা : লিশম ওংবী ভানুমতী দেবী
রাংখৈ থম্বালখোং লিশম লৈরক, ইম্ফাল ইষ্ট।

মমল : লুপাঃ ১১০/-



নম্ফল ঃ লময়ানবা প্রিন্টর্স, কোনুং লম্পাক

কচ্চবা

হে ইমা
পলেম ইমা নুংশিবী!
থবায়না পোম্বা ওইখ্রবী
য়াইবী থবায় মিরেন্না
তাইবঙ মপুগী লৈকোন্দা
লৈরাং-লৈনমরক্তা তিনখ্রবী!
লোইদাম থাবুম কুইরেদা
চহী কুমজা য়ামলেদা
পলেমগী চেংলৌ শক্তম উরক্কবা।
ঙসি কোরৌ নুমিত্তা,
নচানা হৈত-হৈত লেংজবা
লৈচন শুদ্রিবা লৈ-পরেংগুম
"পুন্সিরোল লমজিং পাউতাক" কৌবা
চন্নবা নচাগী খুদোলসে
কচ্চরি ইমাগী খুয়া-খাদা
মীৎলু পিরাং শিষ্টনা।
লৈচিল পোমায় হাংদোক্কুনা
নুংশি মীৎয়েং তাবিরক্কুনা
লৎনদনা লৌশিনবীয়ুকো ইমানা
শৈদম্লকপা নচাগী নুংশি খুদোলসে।

নচা

লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ

MANIF

ৱাহৈ খরদং

ডা. লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ (Naturopath) না থৱায়-হকচাং য়াওনা য়াম্না কন্না থিজিন হুমজিনবিরগা "পুন্সিরোল লমজিং পাউতাক" কৌবা লাইরিক অমা ইদুনা পুথোকপিরকপা অসি মমুৎ তানা পাদুনা খঙজরে।

ইরমদম অসিদা থায়নগী অহল-লমন অমদি ইপা-ইপুশিংনা থম্মিরম্লবা হকশেলগা মরী লৈনবা মমল নাইদ্রবা পাউরৌ-পাউতাকশিং লাইরিক অসিদা ফজনা মচা-তানা উৎলি।

লাইরিক অসিনা নৌনা হৌগৎলক্লিবা ইরমদম অসিগী তুংগী য়ুম্বীরেন ওইরগদবা নহারোনশিংবু লমজিং পাউতাকপীদুনা মশা-মউ ফহনবগা লোয়ননা লমচৎ-শাজৎ ফজদুনা হেন্না ফবা খুন্নাই অমা পুরকপদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌগনি হায়বসি ঐনা চেৎনা থাজজে।

মতুংদসু খুন্নাই অসিদা কান্নগদবা মখল মখলগী লাইরিক কয়া অইবনা পুথোকপীরক্কনি হায়না খনজরি অদুগা মপু-মানসু থৌজালবিবা ওইসনু।

ইম্ফাল,
উরিপোক, ইম্ফাল

পদ্মশ্রী নিংথৌখোংজম খেলচন্দ্র সিংহ
তাং ১৯/২/৯৫ ইং

পূন্সিরোল লমজিং পাউতাক

পাজরে, নুংঙাই, কান্নবঙাক্লি খঙজে, চাংয়েংজরে। Nature Cure গী শাজেল, লায়য়েং হান্নসু খঙজে। অতৈ অতৈ হীরম অসিদা সেবা তৌবিরম্বশিংনা লাইরিক অসি পাবিয়ু। পারগা পাউতাক্তু থবক্তা পান-চাংয়েংবিরগা হেক্তা খঙবিনি।

য়াম্না কুইনা চহি ৪০ রোম মীয়ামগী সেবা তৌবিরব experience লৈরবা ওঝানি মাইবনি, হকচাং শেংনব পূন্সিনব লাইরিকসিগী লাইসু শীজিন্নবিয়ু।

ইম্ফাল,

তাং ১৫/২/৯৫ ইং

গীতচন্দ্র তোংব্রা

ৱাহৌদোক

ঐগী চান্নরবা মরূপ ডাক্তর লিশম হেরোচন্দ্র সিংহনা খোমজিল্লগা ব্যাখা পীদুনা ইথোরকপা "পুন্সিরোল লমজিং পাউতাক" কৌবা লাইরিকসিদা পারী-পুরীনা চৎনরকপা মচা-মশুদা শিন্নক্লবা পাউতাক-পাউমেন ২৫৮ লোমগা থন্নবা য়াবা মখল-মথেল মশানা শাস্ত্র কয়া তান্নরুরগা শেমদোকপা ৬০ মুক্তা থেংনৈ। কন্টেক্সটতা য়েংদুনা জ্ঞান লৈরবা ঈপা-ঈপুশিংনা পুথোকপীরম্বশিংদু বিজ্ঞান, হকশেলগী নিয়ম অমসুং নুংতিগী ঐখোয়গী পুন্সিদা পানশনবা য়াবা খুদম য়াউই। Superstition (পঙনা থাজবা) নি হায়দুনা ঐখোয়না নৈনদ্রবদি মতম কুইনদগী শাগৎলক্লবা পাউতাক কয়া মতমগী ঈরোন্নুংদা মুৎথ্রগনি। পোৎশক্তা হীদাক্তী মগুণ য়াউবা, নেচর-কিওর অমসুং হকচাং শাজেলগী ঙাকলৌশিং অদু হৌজিক্তা চাংয়েং তৌবদা মায়পাকপা কয়া experience লৈরবা ঐগী মরূপ অসিনা পুথোরকলি।

হায়নরকপা খরদি Meditation (ধ্যান তৌবা) দা য়ুম্ফম চাউনা লৈ হায়বসি ঐখোয়না থেংনৈ। তুলসী, তিংথৌ, হৈক্রু, মনাহী, হৈখাগোক, অসিনচিংবা মনা মশীং কয়াগী কান্নবা, সনা খোংনাংগী মগুণ, মহাত্মা গান্ধীগী অহিংসা অমসুং মহৌশা লাইরেম্বীগী নিয়ম ঙাক্তবদগী ওইরক্লিবা ফত্তবা কয়া লাইরিকসিগী লামাই কয়াদা উরি। লায়না ১০০ গী মনুংদা ৯৯ দি পুক্তগী থোকই হায়বসি U.S.A. দা Anthropologist শিংনা প্রমাণ তৌখ্রে। পুককংবা লাই গনেশ দেবতাবু মখোয়না কিনা ঈরাৎলি।

অইবনা Justification (অচুম্বা উৎপা) পীবদা হকচাং নায়েকপা তৌদনবা অমসুং মদু নেচর-কিওরনা কয়ামুক মায়পাক্লা থম্বগে হায়বদুনা খিৎ নম্না চম্না অমসুং অথরিতি ওইনা ব্যাখা পীরি হায়নীংই। মরূপ অসি ঐনা থেংনরকপদা মহৌশাগী লায়য়েংনা অনাবা য়েংবগী থবক কন্না চৎথরিবা, হকশেলগী চেফোঙ কয়াদা লেপ্তুনা ৱারেং কয়া ফোঙলিবা, পব্লিক লেকচর অমসুং রেডিওগী থোঙদা মরী লৈনবা পাউজেল কয়া শন্দোরক্লবা খ্বাইনা শক খঙলবা মীওই অমনি। ইরকপদা মতীক চাবা অমসুং য়াম্নসু ইফম থোক্লবা খরগী মখৈদি লাইরিক অসিদগী খ্বাইনা খঙবিরগনি।

খ্বাইনা শক খঙবিবা ওইনা মহাক্কী কন্না হোৎনজবদা পেনবিদুনা Health Development Organisation, Manipur না হৌখিবা চহীদা 'অহানবা হকশেল এৱার্ড' পীদুনা ঈকায়-খুম্নখ্রবনি।

পুন্সিরোলগা মরী লৈনবা পাউতাক-পাউমেন নৈনবদা নক্তনা মহৌশাগী লায়েংগী নিয়মসু পামহন্‌লে। ঈশিং ঈফুৎ চঙবদগী লাউথোরক্তুনা নমখায়দুনা পন থুগায়বগুম অমসুং লৈরমলিবা পুম্বা চেনথোক্তুনা মফম মরাঙ খঙহন্দবগুম ইরমদনা লৈরম্বা পাউতাক পাউমেল কয়া মমাঙঙৈদদি ঐখোয়গী সমাজবু তেক্ত কায়দনা পুনশিন্নরবসু মৃৎখিবা য়ারি মতমগী য়াওন্দা-তৌইগুম্বসুং পাউরৌ, পাউখোং অমসুং শাক্তেলগী নিয়ম মাঙখিবদা নুংশিরবা ৱাঙাঙ অমসুং মৈতৈ ঈনাৎকি কাঙলোন কয়াসু চৎখিগদৌরি। সমাজ অমা হিংহন্নবা নহারোলবু হৈ-শিংনবা ৱারক-ৱাতেম্বা অমসুং মদুদা কিন্না নহারোল্না ইনলম্বদুনা হিংমিন্নবা অমসুং নুংশিনবদা মতেং ওইরকই। হীরম অসি মাঙখিদনবা কনবনা ঐখোয়গী ইথৌনি।

মরূপ অসি ত্রেজরি ওফিসতা চহী কয়ামুক থবক তৌরম্লগা পেন্সন লৌগদৌরে। থবক তৌরিঙৈদগী হৌনা হকশেলগা মরী লৈনবা থবক খরা উৎখ্রে। মহাক মৈতৈ লায়েং, উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশীংগী হীদাক অমসুং মহৌশাগী লায়েং কয়াদা কন্না নৈনবা অমসুং ইগনবা মীওইনি। মহাক্না পুথোরক্লিবা লাইরিক অসি মৈতৈ ঐখোয়গী মমল য়াম্লবা ইরল ওইহৌরগনি।

ইম্ফাল,
তাং ১০/২/৯৫ ইং

পদ্মশ্রী ডাক্তর এম. কীর্ত্তি সিংহ,
এম.এ., এলএল. বি.,
পি এইচ. ডি., ডি. লিট, ইম্ফাল, মণিপুর

পারুবদা

ঐগী ঈনাও শ্রী লিশম্ হেরাচন্দ্র সিংহনা ইবা "পূন্সিরোন্ লমজিং পাউতাক্" কৌবা খুৎই লাইরিক্ অসি পারুবদা ফাউরকপা মঙাল্ খরদংবু শৈথাজরক্কে। লাইরিক্ অসিদা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীগী মতেংনা লায়েংবা অমদি খঙ-হৈরবা মীথোয়-মীহেন্বা মীওই কয়াগী পাউরৌ-পাউতাক্ কয়ানা নাদ-য়েক্তনা লেন্বা পূন্সি মরেন্ ওইহন্নিংবগী ৱাখল্লোন্গী মমি তাবা উই।

থাঙ্গৈমক্ শেংবসু হক্চাং ফনা নাদ-য়েক্তনা পূন্সি লেল্লিবা মীওই অদুনা শেঙ্গাউ পায়বা মীওই কয়াগী পূন্সি মরেন্দগী শরুক্ চাম্মা হেন্না নুংঙাইবা পূন্সি মরেন্ ওই হায়বদা হায়মনবা তারোই। হক্চাং ফনা নাদ-য়েক্তনা হিংলিবা মী মহাক্ অদু লাইনীংবা মখল্ অমনি, চীংউবা লাইগী থৌজাল ফংলবনি হায়না লৌবা য়াই।

ঐখোয়না হকচাং ফনা নাদ-য়েক্তনা পূন্সি লেন্দুনা নুংঙাইনা হিংগে হায়রবদি লীচৎ (ধর্ম্ম), লম্চৎ-শাজৎ (মোরেল্ কলচর) বু চেৎনা থাগোন্নবা মথৌ তাই। শাফবা কয়া লীচৎ চুন্না চত্তবদগী হিংচা য়াইতম্বা শা ওইখিদবা নত্তে, লম্চৎ-শাজৎ চুম্দবদগী লায়থুং-লায়নানা খূদুম চন্‌খিদুনা মৈথক্তা হিংবা পূন্সি ওইখিবসু কয়া অমনি। মরম্ অদুনা ঐখোয়না লীচৎ-শাজৎ হায়বা অসি মীওইপোক্ ঐখোয়না তৎন-থানবা য়াদ্রবা মরূপ্ অমনি হায়না লৌবা তাই।

অদুগা মীওইপোক্ ওইবা ঐখোয় অসি মপু মহাক্কী কুম্মে য়াওরিবনি, অমরোম্দনা তাইবঙ হক্চাং অসি মপু মাগীনা ময়ূম লাইশঙ্ ওইরিবনি। মরম অদুনা শাফবা হকচাং অমা ওইহন্দুনা লূনা-নান্না, লমচৎ-শাজৎনা ফিজেৎ-লৈতেং ওইজবা ঙমলবা মী মহাক্ অদু হৌজিক্লা হন্‌ফম ময়ূম খঙবা মী অমা ওইবা ঙমলে হায়না লৌবা য়ারে।

ঐখোয়না শাসিংগী মনাৎ লৌবা য়াই, হৌদোং হায়বা যুমশা অদুনা মমায় তাবা মতমদা মখোঙ্ খূমাঙ অনীনা কারন্ননা মমায় তাই, নুংশা য়াইবা মতমদা মমায়না নুংশা য়াই। মসিনা মখোয়গী মমিৎকী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি, নুমিদাং অমম্বদা উচি

লুম্‌দুনা ঈরায়-লায়না ফাদুনা মচীঞ্জাক ওইনা চায়। মসিবু খঙ্‌নবা হায়দুনা অহল্‌সিংনা হৌদোং মায়তা তাও, অয়ুক্তা মায়না নুংশা ঙাইহাক য়াইয়ু নমিৎ ফবনি হায়না তাক্‌পীরম্মী। অহল্‌সিংগী য়াথং অসি থাজনা লৌজবদা মিৎকী পাঙ্গল্‌ হষ্টরোই হায়নিংই।

অমনা মীওইবনা লীচৎ, লমচৎ-শাজৎ চুম্না চৎপা ঙম্নবা শামুগী মনাৎ লৌ হায়বিরম্মী, শামু হায়বা শা অসিনা শঙ্গু অমা চৎপদা ময়াম্‌ চৎখিবগী খোঙ্গুল ময়াম চোইনা তাদে। মাঙ চিংদুনা চৎখিবা খোঙ্গুল অদু কায়দনা ময়াম অদু খোঙ্গুল কায়বা লৈতনা চৎলি। মরম অদুনা লীচৎ, লমচৎ-শাজৎ চুম্না চৎননবা শামুগী মনাত্তা পুক্নিং থিংজিন্‌বা কান্নগনি হায়জনিংই।

অরোইবদা হায়জনিংবদি — মথক্তা পঞ্জপ্রবা খুৎই লাইরিক্‌ অসিনা উনম্‌ তৌদুনা মীয়াম্‌দা খুদোল্‌ তৌবিরক্কদৌরিবা অসি, মীয়াম্বু নাদ-য়েক্তবা, শাফবা পুন্সি মরেন্‌ অমা ওইহন্নিংবগীদমক অইবগী মমল্‌ য়ান্নবা কখোক্‌পা ৱাখল্লোন্‌ অদুনি। অইবগী মুকচৈদগী মখল্‌ কয়াগী পোখোক কয়ামরুম পুথোকপিরকখিনি হায়বগী থাজবা থমলি।

ইম্ফাল,
তাং ১২/২/৯৫ ইং

ৱাই. তম্ফাজাও

পূন্সিরোল লমজিং পাউতাক

ৱাহৈ অমা অনীদং

মহৌশাগী লায়েংগী কান্নবা নৈনরিবা, লায়েং অসিগী চাংয়েং কয়া মায় পাক্লা পাঙথোরক্লিবা অমদি মহৌশা লাইরেম্বীনা মীওইবা ঐখোয়দা পীবিরক্লবা উপাল-ৱাপাল, মনা-মশীং, উহৈ-ৱাহৈদগী হীদাক শেমদুনা লায়না কয়া কোকহনবা ঙম্বগী অমদি মখোয়শিং অসিগী কান্নবগী হীরমদা নৈনরিবা ঐগী ইয়াম্বা ডা. লিশম হেরাচন্দ্র সিংহনা খোমজিন্দুনা ইথোকপা লাইরিক "পূন্সিরোল লমজিং পাউতাক" তশেংনমক মমিংগা চানবা লাইরিকনি।

লাইরিক অসিনা হৌজিক্কী মতমদা থওইনরক্তবগুম তৌরবা ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংনা শীজিন্নরম্বা হকশেলগী কাংলোন, নাদ-য়েক্তনবগী পাম্বৈশিং, মনা-মশীং, উপাল-ৱাপালগী কান্নবা নৌহৌননা নীংশিংহল্লি। লোয়ননা ইপা-ইপুনা পীবিরম্লিবা পাউতাকশিংগী মনুংদা ফুমদুনা লৈরিবা মগুণশিং অমদি কান্নবশিং অদু মীয়ামদা খঙহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরগনি থাজবে। মসিগীসু মথক্তা শীজিন্নফম খঙদনা মাঙখিগদবগী ফিভমদা লৈরবা ঐখোয়গী মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিরক্লবা তাঙলবা পূক্কৈবু অমসুং ঐখোয়গী ইপানাৎ-ইপুনাৎ য়োকখৎপদা চাউনা মতেং পাংলগনি থাজে।

মহৌশাগী লায়েং পূক্লিং থৌগৎনবা অমদি মহৌশাগী মমল নাইদ্রবা পূক্কে য়োকখৎনবগী লমদা ইয়াম্বনা লৌবীরিবা থৌদাং থাগৎনিঙাই ওই। ইয়াম্বগী "পূন্সিরোল লমজিং পাউতাক" ঐখোয়গী খুন্নাইগী পূন্সিদা লমজিং পাউতাক ওইদুনা লৈহৌরগনি থাজবে।

ইম্ফাল,
তাং ১৫/২/৯৫ ইং

পি. ভরত সিংহ, আই. এ. এস.
ডাইরেক্তর, ইনফোর্মেসন এন্দ
পব্লিক রিলেসন্স, মণিপুর।

পাবীরগা খঙগনি

ডোক্তর লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ, নেচরকিওরিষ্ট (ইন্টর্নেসনেল এৱার্ডী) না ইবা **পূন্সিরোল লমজিং পাউতাক** কৌবা লাইরিক মচা অসি য়াম্না মগুণ লৈবা খূৎপায় (হেন্দ বুক) অমনি হায়বমক য়ারে। ঐখোয়না পাঞ্জি খূৎপায় য়েংলগা নুমিৎ থাবান অমদি নব গ্রহগী খোঙচৎ খঙবা ঙমই। মতৌ অসুম্না কান্ন-ৱা কয়াবু মচং ওইনা খঙ্গৎলগা লেংশিন্দুনা পুথোরকইবা খূৎপায় মচা অসিনা পূন্সিরোলগী লমজিং পাউতাক কয়া পীবগা লোয়ননা হকশেলগী মরমদসু পাক চাউনা কোনশিল্লি। ঐখোয়না নুমিৎ খূদিংগী ঙাঙনরিবা পাউরৌ পাউতাক কয়া য়াওরি; নুংগী অর্থ কয়াসু শন্দোক্না তাক্কুনা ইরি। মীরোল খরগী মতুংদদি মাঙখিদৌরবা পাছ্ছে পাউরৌ অমদি ফজরবা পাউতাক কয়াবু মতম চংনা খোমজিন্দুনা লাইরিক ওইনা পুথোকপীরকপা অসিমক থাগত্তবা ঙমদে। মৈতৈগী অহল লমনশিংনা থম্বীরম্বা পাউরৌ পাউতাকশিং অসি মমল য়াম্লবা পূক্কৈনি; ওঙ্গোক্লসু ফজখ্রবা, নুংলোনসু চেনবা কয়া য়াওরি। খূদম অমা অনীদং পঞ্জগে — 'মরী চৎপা পোৎ চাবা ফত্তে', 'মীরোনবী নুপীশিংনা থোইদিং চাফদে', 'নপা থাঙ্গ্রেমচা', 'নুপী মীরোনবীদা ৱাইখু পীজবা তৌফদে', অসিনচিংবা কয়াগী নুংলোনসু তাক্কুনা ইরি।

লাইরিক অসি ন্যেচরপেথিগী য়াম্না কান্নরবা খূৎপায় অমসুনি। মহৌশা লায়েংগী অমদি উহৈ-ৱাহে কয়াগী কান্নবসু মচা খায়না ইরি। মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিরিবা মচি ওইরবা চীঞ্জাক; মদুদগী ফংবা কান্নবা কয়াসু নেচরকিওরিষ্ট অমা ওইরিবা ডোক্তরনা হীরম কয়াদসু নৈনবিরি। পিকলবসু পিক্লা, মচল সুই হায়বা তাই। একাদশী চরা হেনবগী কান্নবসু পূন্সিরোলগী মচল অমা ওইনা লৈথেৎলি।

'পূন্সিরোল লমজিং পাউতাক' হায়রিবা খূৎপায় মচা অসি য়াম্না কান্নরবা লনগৈনি। ৱাই পূম্নমক্লা মসিগী মগুণ পাবীরগা খঙগনি।

ইম্ফাল,
নভেম্বর ৩, ২০০৯

বী. এম. মাইস্নাম্বা
জেনরেল সেক্রেটরী,
মণিপুরী সাহিত্য পারিষদ, ইম্ফাল

অইবগী ৱারোল

চীংউবা লাইবু খুরুমজে, খোইয়ুম লাইগা পাংখক ওইরবা মীয়ামগী মফমদসু নোল্লুকচরি। ঙসিদগী চহী ৪৫ রোমগী মমাঙদা খঙ-হৈরবা অহল-লমনশিংনা তাকপীরম্বা, ঙাঙনরম্বা হকশেলগী পাউরৌ-পাউতাক কয়ামরুম্বু মাঙখিবা পামুজদুনা ইশিন্দুনা থমজখিবা খুৎই লাইরিক অদু নোংমা থেংনজরুবদগী, পামুজবগা ঈরোইননা ঙসি নৌনা অমুক ফংজরকপা হকশেলগী মচাকশিং খরগা পুন্সিঞ্জদুনা লৈরেংবা হৈত্রিবা অঙাং নৌৱাশিংনা লৈরেংবগুম "পুন্সিরোল লমজিং পাউতাক" হায়না মিং থোঞ্জদুনা পীরুবা লাইরিক মচা অসি নমজরগা ঈরৈবাকচাশিংগী মফমদা নোল্লুক্না খূদোল তমজরি।

পায়মা শিল্লেলোম্বনা লাইরিক মচা অসি ইজরুবগী মরমদি ঃ— মীওইবা ঐখোয়না নাদ-য়েক্কনা শাফবা পুন্সি অমা ওইনা হিংজবা ঙম্বা পুন্সি মরেল্ অদু পোকপগী মহয় য়ানবা কৌই হায়বা পাউরৌ অদুবু চরৈ ফিগাউ শানা লৌখৎচবা ৱাখল্লোন অদুনি। অমনা মীওইবগী হকচাংবু চীংউবা-লাইগী লাইশঙনি, অতোপ্পা লাইশঙ অমা লৈতে হায়বা ৱাঙউবশিং (ফিলোসোফর) গী পাউরৌসিবু তুজুংবা মখে হৱাউজবগা লোয়ননা নাদ-য়েক্কবা শাফবা লাইশঙ ওইনা ঈরাৎচবা ঙমজবা ৱাখল্লোন অসিবু কোক্কবা মূল্লা ময়েক লানা য়েক্কুনা থম্মোয় লকানুংদা চেৎনা থমজবা পাম্বা অদুনি। লাইরিক মচা অসিদা য়াওরিবা মচাকশিংদি ঃ- অখঙ-অহৈশিংগী পাউরৌ-পাউতাক, য়ুম্বাল্লোন চুম্বনা শাফবা হকচাং ওইহনবগী মরম, মালেম লৈমগী খোল্লাংগী মশক ওইরবা মনা-মশীং, উহৈ-ৱাহৈ, মহৈ-মরোংশিংনা হীদাক ওইবা অমসুং তাইবঙ হকচাংগা মরী লৈনবা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীগী মতেংনা লায়েংবা মচাকশিংনি। লাইরিক মচা অসিবু নৌৱা অঙাংনা হৈত-হৈত লেংবা লৈ-পরেংবু মমা-মপা ওইবশিংনা য়েংনীংবগুম ঈরৈবাকচাশিংনা মীৎয়েং তাবিবদা কান্নবা খরদং ফংবিরবদি হোৎনজবগী মহয় য়াল্লে হায়না নীংজগনি। কনাগুম্বা অখঙ-অহৈশিংনা পাবিবদা অশোয়-অঙাম, অরাল-অহুই য়াওরমদুনা তাকপীরকপা পুন্নমক চরৈ ফিগাউ শানা লৌশিঞ্জগনি।

পদ্মশ্রী ডাক্তর এম. কীর্ত্তি সিংহ, এম.এ; এল.এল.বি; পিএচ.ডি; ডি.লিট; শ্রীযুক্ত পি. ভরত সিংহ, মতম কুইনা আই.এ.এস. অমা ওইনা থবক তৌবিরক্লবা; পদ্মশ্রী নিংথৌখোংজম খেলচন্দ্র সিংহ, পণ্ডিত অমসুং বী.এম. মাইস্নাম্বা (উপন্যাসকার), জেনরেল সেক্রেটরী, মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ, ইম্ফাল - শক্লায়রবা মখোয়শিং অসিনা লাইরিক অসি থবায় য়াওনা রিভিয়ু তৌবিখি অমসুং পূক্লিং থৌগৎ ৱাহে কয়াসু তাকপীরকই। মদুগীদমক্তা অইবনা নুংঙাইবা ফোঙদোকচরি অমসুং মখোয়গী শিংবা গুন্নরোইদবা লমন তোনশিঞ্জরে হায়না খঞ্জে।

লাইরিক অসিগী ৱাহৌদোক ইবিরম্বা ওঝা ইবুংঙো গীতচন্দ্র তোংব্রা, ড্রামাটিষ্ট অমসুং নুংশিজরবা ইয়াম্বা যুম্নাবা তম্ফাজাউ মীতৈ, শক্লায়রবা অনীনা তাইবঙ শিহ্বা লোইরদুনা নুংশিজরবা ইমুং-মনুং, মচা-মনাই অমসুং ঐখোয় খ্বাই পুন্নমকপু থাদোক্লম্লগা য়াইফ-পুংফমদা য়াইবী থবায় মিরেন্না তাইবঙ মপুগী লৈকোন্দা মথং-মথং লৈরাং-লৈনম ওইনা তিনখ্রে। শক্লায়রবা অনীনা মালেম অসিদগী চৎখিবদা অইবনা থম্মোয় শোক্লা অৱাবা ফোঙদোকচরি অমসুং লৈখিদবা অসিমক ইরমদম অসিগী মেনখৎপা গুন্নরোইদবা অমাঙবা অচৌবা অমনি হায়না খঞ্জরি।

লাইরিক অসি পুথোক্লবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌবীরিবা মরূপ-মপাংশিং, লময়ানবা প্রিন্টর্সকী মেনেজর টি. মঙ্গি অমসুং মহাক্কী ষ্টাফ পুন্নমক্কী মফমদা অচৌবা লমন অমা তোনশিঞ্জরে, পুক্নিদা কাওররোই।

অইবা

থাগচ্চবা

"পুন্সিরোল লমজিং পাউতাক" কৌবা লাইরিক অসি খুৎই লাইরিক ওইরিঙেদা মণিপুর গবর্ণমেন্টনা খনগৎপীদুনা পব্লিকেসন গ্রান্ট ওইনা শেলগী মতেং পীবিরক্কুনা ফোঙজবা ঙম্বা অসিগীদমক্তা থোইদোক্না নুংঙাইবা ফোঙদোকচরি।

Under order no. 29/52/2005-SE (S)
Dated 23rd March, 2006.

ডা. লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ

হীরম লামায়

পাউরৌ পাউতাক

১। ফুঙ্গা লাইরু কান্দুনা চৎহৈদে। মরমদি ঃ- ইমা ইবেম্মা ইমোইনু অহোঙ অচাউবীনা লাইফম অরুবা য়ুমগী ফুঙ্গা লাইরুদা লৈ। চহী খূদিংগী য়ুমথোঙ খূদিংদা ৱাকচীং থাগী তরানীথোইনি পানবা নুমিত্তা ঈরাৎ-থৌনি পাঙথোক্লুনা ইমোইনু ইমাবু খুরুমজবনি। অদুনা লাইরু অসি অরুবা লাইফমনি; কান্দুনা চৎহৈদে। ফুঙ্গা লাইরু কান্দুনা চৎপদা য়োৎশবীনা খূবোমদা লেংদুনা থীনা শোক্লবা য়াওখি।

২। থাউমৈ মমিদা চাবা-থকপা তৌহৈদে। মরমদি ঃ- অমম্বদা চাবা-থকপা তৌবসি করিগুম্বদা তীন-কাঙ য়াওখিদুনা হকচাং মাঙনবা তৌরকপা য়াই।

৩। লোংনা হিপ্পা-তূম্বা তৌহৈদে। মরমদি ঃ- লোংনা তূম্বনা মঙলাক-হংলাক্লবা তোয়না থোক্কল্লি। থম্মোয় শোক্লবগী মরম ওইবনি। লোংনা থক তুমলোইদবনি।

৪। পূক পীক থল্লিঙৈদা চেন-চোংদুনা তৌফদে। মরমদি ঃ- চাকখাউনা থম্মোয়দা ইথিন কন্না পীদুনা শোকহল্লি। হার্টকী মথৌ লেপখিদুনা খূদোংথীবা নংগনি।

৫। নুংথিল চাক তোক্লগা ফমুংদা তূমহৈদে। মরমদি ঃ- নুংথিল তূম্লবদি অহিং তূম্বা নুংঙাইতে। চাক হেক তোকপগা তূম্লবদি থম্মোয়দা চাকখাউনা অৱাবা পীদুনা মথৌ লেপখিবসু য়াই। নুংথিল তূম্বা মীদি পোক হৌদে; হায়বদি পোক হৌদ্রিঙৈদা নহা ওইনা শি হায়বনি।

৬। থবক ৱানা শূরুবগা মোরোক য়াম্না শাবা, উত্তি, হৈ য়াম্না শীনবা, তুম্বা ৱাবা পোৎনচিংবা চাফদে। মরমদি ঃ- মথৌ কল্লুরগা হকচাং কয়াৎশিংবু পোত্থাবা ফংজনবা অচম্বা অমসুং থুনা তুমগদবা পোৎ ঙাক্তা খন্দুনা পীজ-পীথকপনা ফৈ।

৭। মীরোল্লবী নুপীনা অৱাথবী, কীহোম চাফদে। মরমদি ঃ- অয়াকপগী শরুক্তা (Alkaline) হেনমনবনা অঙাংদা অকায়বা পীরকই (ফত্তবা ওইরকই)। কিহোম তোয়না চারবদি অঙাং লাইয়ৈ চৎলি (Abortion)। নুপীনা থা অমদগী থা মরি ফাওবগী মনুংদা অঙাং কায়দুনা চৎপবু অঙাং লাইয়ৈ চৎপা কৌই।

৮। চাবা থকপদা শীংনবা তৌফদে। মরমদি ঃ- হেনজিন্না চাবা-থকপনা হকচাং শোকহল্লি। খূরবা চীন্না চাউরবা হকচাংবু মীৎনা কুপ্পদা লায়না মাঙহনবা ঙমই। চাকখাউগী $\frac{১}{৩}$ রোমদি হাঙনা লৈনবা চাগদবনি।

৯। নুমিদাং শঙ্গোম অফম্বা অমসুং উত্তি চাহৈদে। মরমদি ঃ- তুম্বা ব্রাবা পোত্তি নুংদাং চাদবনা ফৈ। চারবদি তুম্বা নুংঙাইরোই। "নুংদাং শঙ্গোম অফম্বা চারবদি হূরানবা চঙবা ঙমদে" হায়নরিবনি। অহিং নোংশোইবা লোক খূবা মরম্না তুম্বা য়াদবনি। অদুনা হূরানবা চঙবা ঙমদবনি।

১০। চাক হেক তোকপগা ঈরুজবা তৌফদে। মরমদি ঃ- হকচাংগী মৈশা ফজনা লৈগদবা মতমদা ঈংহনবা ফত্তে। ঈংহল্লবদি তুম্বা ঙমদদুনা লাইহৌ তৌরকপা য়াই।

১১। য়ুমগী মনীংদা পূখ্রি তৌফদে (থমহৈদে)। মরমদি ঃ- উগন্দবা মফমদা (মরুমদা) পূখ্রি থল্লবদি অঙাং ঈশিংদা তাদুনা শিগল্লি।

১২। ফি-অচোৎপা শেত্তুনা চাক চাফদে। মরমদি ঃ- পূক্লা চনিঙ তাদ্রিঙৈদা (Normal ওইদ্রিঙৈদা) চাক চাবা ফত্তে; তুমগন্দে।

১৩। লেপ্না-লেপ্না ঈশিং থকহৈদে। মরমদি ঃ- হকচাংগী ফিরেপ চুম্না লৈরগা (লৈতানা ফম্লগা) চাবা থকপনা খ্বাইদগী ফৈ। লেপ্না-লেপ্না ঈশিং থকপদা হাবনচিংবা খূদোংথীবা কয়া থোকপা য়াই।

১৪। ইমূংদা শম, খূজিল ককহৈদে। মরমদি ঃ- কক্লবদি চান-থক্লবদা শম-খূজিল য়াওখিবা য়াই; অদুনা ইমূংদা খক ককলোইদবনি।

১৫। চাক চারিঙৈদা হন্না-হন্না ঈশিং থকফদে। মরমদি ঃ- হন্না -হন্না ঈশিং থক্লবদি শায়বগী শরুক ব্রাত্তুনা তুম্বদা ব্রায়। তোইনা শায়দুনা চাদ্রবদি হকচাং ফবা ঙমলোই।

১৬। ফমুংদা লাইরিক ঔরাইহৈদে। মরমদি ঃ- তূম্বা থেম্বা ওইনা থোকই; লাইরিক্তা পূক্কিং চঙবা ঙমদে। মরম অদুনা মতম চাদনা ফমুংদা লৈবা হৈনরবদি কাংথোন-লাই চুগল্লি অমসুং অনম-অহা চুই।

১৭। চাক চারিঙৈদা ব্রা ঙাঙফদে। মরমদি ঃ- চাক চারিঙৈদা ব্রা ঙাঙলবদি ফূনবা, হাকথী খনবা অমসুং হাবনচিংবা খূদোংথীবা কয়া থোকপা য়াই।

১৮। লোংনা হিপ্লগা লাইরিক পাহৈদে। মরমদি ঃ- পারবদি মীৎ অমসুং থোপ শোকহল্লি। কোক ঙাওনবা থবকনি; তৌবা য়াদে।

১৯। ফমুংদা চুরুট, বিড়িনচিংবা থকফদে। মরমদি ঃ- থক্লবদি তুমখ্রগা মৈ চাক্তুনা খূদোংথীবা থোকনীংঙাইনি। তুমলমদাইমক্তদা নিশা শীজিন্নবসু ফত্তে।

২০। কাংখল মনাক্তা থাউমৈ, মোমবত্তীনচিংবা (মৈরী য়াওবা) থালহৈদে। মরমদিঃ- নুংশিৎনা হুমদুনা কাংখল চাকপগী খূদোংথীবা থোক্কল্লি। খূদোংথীবা নংবা য়াবা থবক্তা মাংজৌননা চেকশিলহৌবা ফৈ। মৈনা চাকপদি মাঙন-তাক্লবা চাকই; হুরানবনা হুখিবদি খজিক্তনি।

২১। লীক্লি অকায়ববু নক্না থমফদে। মরমদি ঃ- অশোক-অপন থোক্কল্লি; অদুনা শোক্তনবা লৈনুংদা লুনা ফুমজিনবা ফৈ। "লীক্লি অকায়বদি ঐখোয়গী য়েক্লবনি" হায়বসি কাউরোইদবনি।

২২। ইমূংদা অশি-অনা থোক্লবা মতমদা নুমিত্তুদা চাক চাফদে। মরমদি ঃ- থৱায় ৱারিঙৈদা চাক চাবদি তুম্বা য়াম্না ৱায়। লাইট ফুড ওইনা চাবদি য়াই।

২৩। নুমিৎ-থাদা ওনশিন্দুনা মাংবা শোয়বগী থবক তৌফদে। খুরুম্নরিবা মীৎনা উবা লাইদা লঙজবা ওইদুনা পাপ ফংঙি। জপানিজশিংসু নুমিৎ পূজা তৌই অমসুং নীংঙি।

২৪। খোঙ তোয়না চোৎলগা হৱাই-চেঙৱাই তোয়না চাফদে। মরমদি ঃ- তুম্বদা ৱায়; অদুনা খোঙ হামগল্লি। তুম্ববু ঙমদ্রবদি চারুবগী কান্নদে।

২৫। নুংশা য়াম্না শারবা মতমদা য়াম্না শীনবা মঙ্গে-মহীনচিংবা থকফদে। মরমদিঃ- খোঙ হাম্বগী লায়না থোক্কল্লি।

২৬। মীগী নুপী উরগা ফত্তবা ৱাফম খলহৈদে। মরমদি ঃ- মীগী নুপীবু ইমা ওইনা খন্দুনা ব্যবহার তৌবনা অফবা ওই। নৎত্রবদি পাপ লঙশিন্দুনা অৱাবা ফংগনি।

২৭। অশম্বা লম্বী চৎফদে। মরমদিঃ- খূদোংথীবা নংগল্লি; ফবা ৱাৎলি। "অশম্বা লম্বী চৎলগা গুরু শিবা নংদে" হায়নরিবনি।

২৮। নুপীনা নুপাগী মতৌ তমফদে। মরমদি ঃ- মতীক মপা চাদ্রবদি মতৌ তম্বদা অফবা ওইগন্দে। ঈশ্বরগী খূৎশেমদা নুপীগা নুপাগা য়াম্না খেন্নবা লৈ।

২৯। নুপীদা ৱা অচেৎপা হায়ফদে। মরমদি ঃ- নুপীদি মীনুংশি য়াম্না লৈবীনি; মদুদগী মীনা খূদোংচাবা লৌনবসু য়াওই; অদুনা অরুবা ৱা নুপীদা হায়দোক্লবদি মমৈদা খূদোংথীবা নংগল্লি। মকোক তরা পানবা শক্তি লৈরবা রাবণনা মাগী রানী মন্দোদরীদা ৱা অচেৎপা হায়দোক্লুবদগী শ্রীরামচন্দ্রগী মখূবাক্তা মথৱায় থাখী।

৩০। ওল্লাংথা অমসুং নোংজুথাদা চেংগুম চাফদে। মরমদি ঃ- তুম্বা ৱাবনা খোঙ হাম্বগী লায়না থোকই। তুম্ববু ঙমদ্রবদি ফনা ফবা পোৎ ওইরবসু হূগী মশক্লি। চাবা তারবসু হকচাংগী ফিৱম মুন্না য়েংলগা চাবনা ফৈ।

৩১। খাক-লাউবা মতমদা লমহাং নত্রগা উখা-ৱাখাদা লৈহেদে। মরমদি ঃ- বজ্র তাদুনা খুদোংথীবা থোক্কল্লি। উয়ুংগুম্বা উ অচৌবদা ইলেক্ট্রিক করেন্ট লৈ হায়নৈ।

৩২। ইকা-ঙা চাফদে। মরমদি ঃ- ঈশিং ইনৌ তারকপদা ঙানা ফত্ত-হৌদি য়াম্না চাবা ফংঙি; অদুনা ঐখোয়না চাবদা হকচাং নুংঙাইরোই অমসুং পূক শোক্কনি।

৩৩। শাউরগা পোৎ-চৈদা তাইনবা ফত্তে। মরমদি ঃ- মমল য়াম্লবা পোৎ-চৈ য়াম্না মাঙহল্লি। অর্থনীতিদা অকায়বা লাকই।

৩৪। ময়াই কাবা চীঙ্গাক চাফদে। মরমদি ঃ- মীওইবগী লমচৎ-শাজত্তা ফত্তবা থোকহল্লি। ময়াই কাবা চীঙ্গাক চারগা হিংসাগী থবক তৌরকই।

৩৫। শাউরিঙৈদা চাবা থকপা তৌহৈদে। মরমদি ঃ- হূ মখল অমা থোরকপনা চারিবা চীঙ্গাক অদুগী মচিগী শরূক ফজনা ফংবা ঙমদে।

৩৬। নূং তেঙ্গোত্তা শঙ্গোম চাফদে। মরমদি ঃ- নূংদা শঙ্গোম হাপ্লবদি অচৌবা লাইগী শক্তমদা (শিব মহাদেব) লৌনৈ। অদুনা নূং তেঙ্গোত্তা শঙ্গোম হাপ্তুনা চানদে।

৩৭। শমজীদা য়েত্তুম থেৎফদে। মরমদি ঃ- কাউখিবদগী খুদোংথীবা নংগল্লি। অদুনা শোয়বা য়াবা থবকসি খক তৌরোইদবনি।

৩৮। লংফৈদা অনৌবা মরূপ-মপাং হেক্তা থাজফদে। মরমদি ঃ- মীরমদা য়াম্না হৈনা-শিংনা ভাব তানা চৎত্রবদি অৱাবা নংগল্লি।

৩৯। চাক য়াম্না চাফদে। মরমদি ঃ- লায়না য়াম্না পোকই; পুন্সি তেল্লি। মহাত্মা গান্ধীজীনা হায়রম্বা অমা লৈ, "য়াম্না চাবা মীদি থুনা শি।"

৪০। উচি কল্লক্তুনা ময়ূম মৈ থাফদে। মরমদি ঃ- মকষ্থিনা মরন-মথুম মাঙহনবনি; অদুনা অফবা থবক নত্তে। অশাউবদি মৈনি।

৪১। উরোক, লাংজা, মকু, উমাইবী, লময়েন অসিনচিংবনা য়ূমদা তোংবা তৌহৈদে। মরমদি ঃ- য়ূমদু অশি-অনা নংগল্লি; নৎত্রগা লন-থুম মাঙবা লৈ। পঙনা থোক্তবা থৌদোকনি।

৪২। নোংগী ঈশিং লুমদনা থকফদে। মরমদি ঃ- হকচাংদা শোক্কদবা হূগী শরূক খরা য়াওই। অদুনা ফজনা লুমথোক্লগা থকপা ফৈ। নোংগী ঈশিং য়োকপদা লৈবাক লৈশেং খরা হাপ্লরিবদু মহূ-ময়াই চম্লবনি।

৪৩। ফিব্রুপ খুমদুনা তুম্ফদে। মরমদি ঃ- স্বর হোন্দোরকপদা কার্বোনডাইওক্সাইড হায়বা গ্যাস অমা থোরকপদু অমুক চিংশিল্লবদি ওক্সিজেন ৱাত্তুনা পংথ-ৱাহুখিদুনা খূদোংথীবা থোকপা য়াই।

৪৪। তুম্ফম কাদা মৈখু-কালী লাংহনবা, মৈ ঙান্না থানবা তৌফদে। মরমদি ঃ- ওক্সিজেন ফংবা ৱাত্তুনা হকচাং শোকহল্লি। য়ারিবমখৈ অশেংবা নুংশিৎ চঙননবা থোঙনাও হাংদোক্কদবনি।

৪৫। ৱাঙাঙ খূদিংদা ৱাশকপা তৌফদে। মরমদি ঃ- ৱাশকপবু অৱাঙবা থাক্তা থমদ্রবদি মীওইবগী মগুণ য়াওদ্রবনি। অদুনা তোয়না ৱাশকপা তৌরোইদবনি; অরায়বা থবক নত্তে।

৪৬। ইমা-ইপা, ওজা-গুরুবু মীরায়বা তৌহেদে। মরমদি ঃ- মখোয়দি মীৎনা উবা লাইনি; ভক্তি ব্যবহার থমগদবনি।

৪৭। মীখূত্তা লৈখিবা লন্দি ঐগীনি হায়ফদে। মরমদি ঃ- অথু-অকাই নংনদবা মরম্না নীংবা থুংবা ৱাৎলি। ইখূত্তা লৈতবগা পান্দম ওই।

৪৮। অঙাং লরুদুনা কপহনবা তৌফদে। মরমদি ঃ- মথৱায় নুংঙাইখিদবা অঙাংনা নুংঙাইনা তূম্বা ঙমদে। মমঙদা অকি-অখং থোক্কল্লি।

৪৯। অনাবা মনাক্তা মী য়াম্না চঙফদে। মরমদি ঃ- অনাবনা মপূং ফানা পোত্থাবা ঙমদে; মশা হেন্না শোক্নবনি। চঙলিবা মীদসু লায়না লৌনরকপা য়াই।

৫০। নুমিদাং তুমলমদাইদা শাউনবা, খৎন-চৈনবা তৌফদে। মরমদি ঃ- তূম্বদা মপূং ফানা পোত্থাবা ঙমদে; মঙ-হাদা নুংঙাইতবা পোকই।

৫১। হৈতনা হৈবা শাফদে। খঙদনা খঙবা শাফদে। মরমদি ঃ- শারবদি মমৈদা শিবা য়াবা খূদোংথীবা নংগল্লি।

৫২। হৈনদবা চীঞ্জাক চাফদে। মরমদি ঃ- হৈনদবা পোৎ চাবনা হকচাংদা তূম্বসু ৱায় অমসুং চারিবা পোত্তগী কান্নবা মপূং ফানা ফংবা ঙমদে।

৫৩। হৱা-গাড়ী তোংলিঙৈদা মপান্দা কোক, খোঙ-খূৎ থিন্দোকফদে। খূদোংথীবা, অশি-অনা থোক্কল্লি। অচুম্বা নিয়মদা হৱা-গাড়ী তোংগদবনি।

৫৪। লম্বী চৎপদা ওইরোমদা চৎপা কাউফদে। কাউরবদি খূদোংথীবা থোকপা য়াই। লম্বী চৎপদা ট্রাফিক্কী নিয়ম ঙাক্লা চৎকদবনি।

৫৫। কৈনুংদা, লৌয়েফক্তা মৈ পুখৎহৈদে। মরমদি ঃ- মৈ তাহৌরবদি ফৌ তুম্না চাকই। মাঙ তাক্লবগী মশক ওই।

৫৬। শিংদোকপা তমদনা লৌশিনবা তমফদে। মরমদি ঃ- ইখূৎ-লানথোক্লগা মীখূৎ লানথোকপনি। অমগা অমগা মতেং পাংনবনি।

৫৭। অঙাং মরা লৌফদে। মরা লৌদ্রবসু অঙাংনা তৌবদি য়েংদবা য়াদে। অঙাংনা য়ুম মৈ থাবা চাক্তবা তৌদে।

৫৮। ময়া হৌদ্রিবা অঙাংদা অকনবা পোৎ পীজফদে। মরমদি ঃ- শায়বা ঙমদবনা পোৎ অদুগী কান্নবা ফংলোই। অদুনা অকনবা পোৎ পীজবগী মহুত্তা য়ারীনা শায়বা ঙমগদবা অথোৎপা পোৎ পীজবনা হেন্না ফৈ। লফোয়-অমুনবা, অরাথবী অমূনবা, অঙানবা আলু-মঙ্গানচিংবা পীজবা য়াই।

৫৯। মীঙোন্দা হেনজিন্না পাউ তমফদে। মরমদি ঃ- খূদোংথীবা, খৎন-চৈনবা তোয়না থোক্কল্লি। পাউ তম্বা য়াম্না লুবনি।

৬০। চানিঙদবা মীওইদা নমদুনা পীজফদে। মরমদি ঃ- মীগী মশা শোক্লবনি। চানীংদনা চাবদি তুম্বা য়াম্না রায়।

৬১। নুপী অঙাংদা করেম-কথায়নবা তৌফদে। মরমদি ঃ- চোপ্পা নংঙি অমসুং ঈকাইবা ফংঙি।

৬২। ঈরুজদনা চাক চাফদে। মরমদি ঃ- চমোৎ-চনৈনা চাবা-থকপসি হকচাং ফবা রাৎলি। ঈরু-মাইথজরগা চাবা-থকপনা চীঞ্জাক্কী মচি হেন্না ফংই।

৬৩। চারি-থক্লিবা মীবু চৈবা-থাংবা তৌফদে। মরমদি ঃ- চারিবা পোত্তুগী মচি ওইবা শরূক ফজনা ফংবা ঙমদে। চারি-থকলিঙৈদা শাউহনবা ফত্তে।

৬৪। অহিংদা থবক কন্না শূফদে। মরমদি ঃ- তূম্বা রাৎলবদি হকচাং শোকপা তাবনি। তূম্বগী মতমদা থবক শূবা ফত্তে; পোত্থাবা য়াম্না দরকার ওই।

৬৫। ফৌ চরোং নেৎফদে। মরমদি ঃ- ফৌ চরোং অমা নেত্তুনা মাঙহল্লুবনা মপোক লাংওন খূদিংদা শিংবা ঙমদে হায়নরিবনি।

৬৬। অচৌবগী মতৌ মচা-মশুনা তমফদে। মরমদি ঃ- মচা-মশুনা অচৌবগী মতৌ তম্বা রাবনি। ইরৈ-নৈতনা নৈবা শারবদি অরাবা লাক্কনি।

৬৭। নুমিত্তা কুইনা য়েংফদে। মরমদি ঃ- নুমিত্তা কুইনা য়েংলবদি মীৎ শোকই।

নোংমদোল কোরৌহনবা নুমিৎকী মতীক মগুণ য়ান্না চাউই; অদুনা লুরাক্লনা য়েংবা তৌহৈদে।

৬৮। য়ানা শায়বা য়াদবা পোৎ চাফদে। মরমদি ঃ- চারবদি য়া পূন্সিদে; থুনা তেক্কল্লি, য়া ফৎত্রবদি অহল থুনা ওইবনি।

৬৯। ঈশিংদা কুইনা কুমদুনা লৈফদে। মরমদি ঃ- ঈশিংদা কুইনা লৈরবদি ঈ য়াম্না মাঙঙি। হকচাং শোনবা তাবনি।

৭০। উথক্তা খূৎ থাদোক্তুনা লৈফদে। মরমদি ঃ- তারক্তুনা খূদোংথীবা নংবা য়াই। মথক্তা লৈরবদি তাদনবা মীকূপ-নাহুম শিংবা তাবনি। মথক্তা লৈরবদি তারক্কনি হায়বগী অকিবা লৈ, তৌইগুম্বসুং মখাদা লৈরবদি তাগনিসু কিদে।

৭১। অমম্বদা থাউমৈ য়াওদনা চৎফদে। মরমদি ঃ- খূদোংথীবা থেংনবা য়াই। মহূ পানবা লিলনা চিক্তুনা খূদোংথীবা নংবসু য়াই।

৭২। ঙমদবা পোৎলুম পুফদে। মরমদি ঃ- হকচাং শোকহল্লি অমসুং পূন্সি মাঙহল্লি।

৭৩। শেন্দোং য়াম্না তানফদে। মরমদি ঃ- পূন্সিদা অৱাবা, খূদোংথীবা ফংগনি। খজিক্তুং তোংলগা য়াম্না শিৎপনা হেন্না ফৈ।

৭৪। নিংথৌ শেম্বা য়াওফদে; নিংথৌ কনবা য়াওগদবনি। মরমদি ঃ- অৱা-অনা ফংগনি অমসুং অশি-অনা নংগনি। নিংথৌ কনবদি য়াওগদবনি।

৭৫। শা চাবা মীনা শঙ্গোম চাফদে। প্রোটিন য়াম্না য়াওবা পোৎ তিন্নরগা চাবা ফত্তে। তুম্বা ৱারবদি হূ ওল্লি।

৭৬। নোংমদি "শিনি" হায়বা কাউফদে। কাউরবদি খৎন-চৈনবা, ওক্তবা পূন্সিদা থোক্কল্লি।

৭৭। মীগী ফত্তনবা খক তৌফদে। মীগী ফত্তনবা তৌরগা ইশা-ইশাদা ফত্তবা লাকই।

৭৮। অপঙবা মীগা মরূপ ওইফদে। ওইরবদি পূন্সিদা অৱা-অনা নংবা শোয়দ্রবনি। লোয়নবা মতমদা মীকূপ-নাহুম শিংদবা য়াদে।

৭৯। পীরমদাইদা ৱাখল মুন্না খন্দবা য়াদে। খলহৌদনা ইরল পীথোকখ্রগা খৎনবা হৌবনি।

৮০। অঙাংদা খোম অহৌবা (অশাবা) পীথকফদে। পীথক্লগা অঙাং নাগল্লি, মখোঙ হাম্বগী লায়না লাকই। খোম হাক্কৎচরবদি অঙাং নাগল্লি হায়নবনি।

৮১। তোল্লবা জীববু ওৎপা-নৈবা তৌফদে। তৌরগা অচৌবা পাপ কয়া লঙশিল্লি। নোংশানা অশোনবা জীববু কৈদৌঙৈদসু ফাদুনা চাদে।

৮২। গ্রহন তৌরিঙৈদা চাবা-থকপা তৌহৈদে। চারবদি হূগী মশক ওইবা ফংই; হকচাং ফবা ৱাৎলি। মমা-মপানা খাঙেম্বমদা লৈরিঙৈদা চাবা থকপগা মান্নে।

৮৩। নোক্লা-নোক্লা ৱা ঙাঙফদে। ঙাঙলবদি অরুবা ৱাসু মমল য়াওদবা ওই।

৮৪। খোঙ হামদোক্তনা চাক চাফদে। তাম্থি হন্দোক্লগা শীং থাগৎপনা মৈচাক ফবা হেল্লি। হকচাং শেংদোক্লগা চাবনা হেন্না ফৈ।

৮৫। লাই নীংবদা পূক্লিং অনী লোংফদে। পূক্লিং চংদ্রবদি মায় পাকপা ঙমদে।

৮৬। লৈনরিবা য়ুম মৈ থাবা তৌহৈদে। থারবদি মমা-মপা হাৎপগী পাপ ফংই।

৮৭। কোরীগী পাত্রদা হৈ মেক্তুনা চাফদে। চারবদি হূ চাবগা মান্নে; হকচাং শোকই।

৮৮। মহাউ লৈবা ঈশিং অমসুং মচু লৈবা ঈশিং থকফদে। মসি থক্লগা হকচাং ফহনবা ঙমদে; লায়না কয়া পোকই। অসিগুম্বা ঈশিংদি পূংখায়মুক্তং ফজনা শৌহল্লগা শীজিন্নবা য়াই।

৮৯। অনাবনা মচি পানবা ঙা চাফদে। মরমদি ঃ- মচি পানবা ঙাদি মহৌশানা থাউগী শরূক য়াম্না চেল্লি; অমোৎপসু য়াম্না চায়। অদুনা অনাবনা চাবদা অফবা ওইদে। মীতৈ ঙমু পীজবনা খ্বাইদগী ফৈ।

৯০। লমহাংদা ফি লৌথোক্লগা খোঙ হামহৈদে। লমলক্কী নুংশিৎনা হকচাংদা য়ৈবদা অনাবা পোকপা য়াই; মহীক-মতায়সু হকচাংদা চঙলকপা য়াই।

৯১। অঙাংনে, অশোনবা অহলনে, অনাবনে, ঈশিং অয়িংবনা ঈরুজবা তৌফদে, মশা ফবা ৱাৎকনি; ঈচেল তপথহনগনি। মখোয়শিং অসিদদি ঈশিং অশাবনা ঈরুজবা য়াম্না ফৈ।

৯২। মতৈ-মকুগী মমাঙদা কোক থাদোকপা তৌহৈদে। মতৈ-মকুবু য়াম্না লুনা খন্দুনা ব্যবহার তৌবা ফৈ। লায়থোক্লগা অমসুং শমজিল্লগা পাপগী মশক ওইরবা লায়না কয়া লাক্কনি।

৯৩। নৌনা য়ূম পানবা তৌফদে। মপূং-মরৈ ফাদ্রিঙৈদা য়ূম পানবা ফত্তে। তোঙশং নাইবা ফৌনা ফৌদি ওইবা য়াদে।

৯৪।পীক্লিবা অঙাংদা অকীবা ৱারী শাবা তৌফদে। চাউরক্লবা মতমদা মথৌনা লৈগন্দে অমসুং কিগল্লি। থৌনা ফবা, অকন-অথৌগী ৱারী শাদুনা তাহনবা ফৈ।

৯৫।নুপী লোন্দুনা য়ূম পানফদে। নুপী লোন্নরগা মদুদা পোক্লকপা অঙাংশিংদু পূকচেল পীকই অমসুং মথোঙ চাগন্দে। পূন্সি নুংশাংনা, শান্তি পূর্ণ ওইনা, ইমূং মরা তপ্না পানবা ঙমদে।

৯৬।নুপীবু শান্নপোৎ ওইনা খনফদে। শান্নপোৎ ওইনা খল্লবদি অশেংবা সমাজ অমা কৈদৌঙৈদসু পুরকপা ঙমলোই।

৯৭। ডাক্তর, মাইবনা অনাবা মীওইশিংবু থীনা তৌফদে। য়াম্না লুনা তৌবিবনা মখোয়গী অফবা মগুণনি। ডাক্তর, মাইবগী ৱাঙাঙ ফজবা অমসুং সেবা ফজবা হায়বসি অফবা লায়েংগী মনূং চল্লি।

৯৮। লিলনা চীক্তুনা শিরবা মীবু থুনা হেক্তা পোৎলোইবা তৌরোইদবনি। নুমিৎ খরদি অখঙ-অহৈশিংনা লায়েংনবা মতম থমগদবনি। অদুনা মমাংঙৈদা লিলনা চীক্তুনা শিরবা মীবু নুমিৎ তরেৎনিদি থমনৈ।

৯৯। নুমিৎ থোক্লগা য়াহৌবা তম্ফদে। থেঙনা য়াহৌরবদি নুমিৎনা নমদুনা অনম-অহা চুই। হৈঙম-শিংঙমদে। নুমিৎ থোকত্রিঙৈগী অঙীংবা নুংশিৎ অদু ফংহৌনবা য়াহৌ ঙনবা ফৈ।

১০০। ইচা-মীচা খায়না চৎফদে। ইচা নুংশিবগুম্না মীচাসু নুংশিবিবা ফৈ। মীগী ফনবা খল্লগা ঐগীসু ফবনি।

১০১। নোমদনা নুংঙাইবা পামফদে। হুমাংমন্না ফংলকপা লন্দি লেম্না খক মাঙদে, অশেঙবা লন্নি; মমল লৈবনা হৈনা শীজিন্নে। লন-থুমগী মবেম্মা লক্ষ্মীনা নোম্বা কন্নবা মীতবু চানবিবনি। তূমদুনা লৈবা নোংশাগী খয়াত্তা শজীনা কৈদৌঙৈদা চঙলকপা হৌনদে।

১০২। চেল্লিবা গাড়ীদগী চোংথবা তৌফদে। চোংথবদা খূদোংথীবা, অশি-অনা থোক্কল্লি। গাড়ীদু থাঙ্গৈশেংনা লেপ্লগা তপ্না-তপ্না কুমথগদবনি।

১০৩। মোন্দা, ফক্লাংদা য়েত্তুম থেৎফদে। থেৎলবদি করিগুম্বদা য়ূদুনা অৱাবা নংগনি। পোৎ থম্বদা মফম চানা-চানা থমদ্রবদি খূদোংথীবা তোয়না থোকই।

১০৪। পীক্লিবা অঙাংদা অহলগী অরেম-অপা পীজফদে। পাপ চঙদ্রিবা অঙাংদা লুখাক পীজবা দোষ লৈ। অঙাংদা লায়না পক্লকপসু য়াই।

১০৫। লায়না লৈবা নুপা, নুপীনা য়ুম পানবগী থবক তৌফদে। য়ুম্বানবদা পূন্সি নুংশাংনরোই অমসুং মচাসু মশা ফরোই।

১০৬। অতিয়াদা থোকপা থৱানমিচাক মশীং থিহৈদে। মশীং থীরুবদা কোক ঙাওগনি। হকচাং শোক্কনি।

১০৭। ঈশিংদা লৈবা ঙা মশীং থীফদে। থীবদা খুদোং চাদবা মরম্না হকচাং শোকই।

১০৮। নহা ওইরিবঁদা ওজা-গুরুগী পাউতাক ইন্দবা তৌফদে। নহা ওইরিঙৈদা লীকলম চুমহৌদ্রবদি অহল ওইরক্লবা মতমদা অৱাবা নংই। নহা ওইরিঙৈদা মহৈ-মশিং কন্না তমদুনা ওজা-গুরুগী মমল য়াম্লবা পাউতাক লৌহৌগদবনি।

১০৯। শরুনা মতোংবু য়োম্বা জীবশিংবু চাফদে। অমোৎপা চাবা জীবনি; অদুনা চাবদা হকচাং ফত্তে অমসুং তুম্বসু য়াম্না ৱায়। থরোই, ৱাইখু, কোঙ্গেং, থেঙ্গুনচিংবা চাবদা তুম্বা ৱাবা মরম্না ওনিঙবা পোক্কনি। খোঙ হাম্বসু মপূং ফারোই।

১১০। অহল ওইরক্লবদা লাই নীংদবা য়াদে। শোল্লবা মতমদদি লাই নীংবনা পোত্থাবা ওই। পূন্সি নুংশাংনবগী অফবা শাজেলনি।

১১১। ককচেং অমসুং হয়িংখোইনা নোম্বদু উরগা মতৌ তমদবা য়াদে। মীনা শেৎপা চাবদি মতৌ তমদবা য়াই। তৌইগুম্বসুং মীনা শূবা-নোম্বদি (মতৌ) তমদবা য়াদে। শূবা নোম্বনা তাইবঙ মীওইবগী পাঙ্গলনি।

১১২। পাঙ্গল কল্লিঙৈদা লন-থুম তালহৌদবা য়াদে। কল্লিঙৈদা লন তালহৌদ্রবদি অহল ওইরকপদা অৱাবা নংগনি।

১১৩। অপঙবগা মরূপ শান্নবদি মীকূপ নাহুম শিংদবা য়াদে। তিন্নবা লুবনি; লোয়নবা হৈত্রবদি অৱাবা নংবনি।

১১৪। মীশক খঙদনা দান তৌফদে। মরম চাদনা দান তৌরুরবদি নরক্তা তাই। দান তৌবা তারবদি মীশক খঙনা, মফম মতম চানা তৌবা ফৈ।

১১৫। কলি যুগতা অচৌ-অশাং খঙনদবা য়াদে। খঙনদ্রবদি মীনা ব্যবহার তৌদে অমসুং উশিৎপিদে।

১১৬। কলি যুগতা পঙনা লৈবা য়াদে। পঙলবদি অৱাবা নংবা শোয়দ্রবনি। মীকূপ নাহুম শিংদবা য়াদবনি।

১১৭। কলি যুগতা নুপীগুম্না অশোনবা শাগদবনি। অকনবা শারুরবদি থুনা পূন্সি কেম্বা তাবনি। অথোৎপা অমসুং অমেঙবা ৱাহৈ শীজিন্নদুনা মীবু খুদুম চন্নবা হোৎনগদবনি।

১১৮। পৃথ্বী মাতাবু সেবা তৌবা তোকফদে। খোঙ লৈবাক তাহন্দুনা লৌ-ইংখোল শূবনা মালেম লৈমগী অশেঙবা সেবানি। শূবা-নোম্বনা পলেমগী খোল্লাংগী মশক ওইবা অমৃত ফংই।

১১৯। নুমিৎ-থা খুরুম্বা তোকফদে। নুমিৎ-থা খুরুম্বনা পূন্সি নুংশাংবা হেল্লি। লায়না তীন্না কয়ামরুমদগী ঙাকথোক্লবা তৌই।

১২০। মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈপাক, অমসুং আকাশ পোৎলম মঙা অসিবু মশক খঙনা চৎকদবনি। গুরু মঙা অসিবু মশক খঙনা নিয়ম চুন্না চৎলবদি অনা অয়েক লৈতনা নুংঙাইনা পানগনি।

১২১। নোংমগী অখাবা, অশীনবা, অয়াকপা, অফকপা অমসুং অথুম্বা চাদবা য়াদে। পোৎলম মঙা অসি নিয়ম চুন্না নুমিৎ খূদিংগী খরা-খরা চারবদি অনা-অয়েক পাক চঙবা ঙমলোই।

১২২। নোংমগী মতম অহুম (ত্রি সন্ধ্যা) লাই খুরুম্বা তোকফদে। গুরু অহুম মঙাং, লুৱাং অমসুং খুমনবু থৱায়-হকচাং য়াওনা নুমিৎ খূদিংগী খুরুমগদবনি। তাইবঙ পূন্সিদা য়াইফ-মঙ্গল পুরকপা ঙমগনি।

১২৩। ফংলকপা $\frac{১}{১০}$ দি দান তৌবা তোকফদে। মসি তৌবদা দষা লাংফম কয়া কোকপা ঙম্মী।

১২৪। মচা পোক্তবা নুপা-নুপীনা শকনায়বা জীব অমা য়োক্তবা য়াদে। য়োকত্রবদি পূন্সিদা নুংঙাইবা ফংদনা ৱানা লেল্লি।

১২৫। শগোল হৱাইগা চুহীগা চামিন্নবা তৌফদে। পোৎশক অনী অসি তিন্নরগা নুং ওল্লি; অদুনা চাবা য়াদবনি।

১২৬। শুনুগা চুহীগা চামিন্নবা তৌফদে। অনীসি তিন্নরগা কল্লবা নুং ওল্লি; অদুনা চারোইদবনি।

১২৭। চাক-এনশাংদা শম য়াওবা চাফদে। শমদি তুম্বা ঙমদে। চাবা থকপদা শম য়াওদনবা চেকশিনগদবনি।

১২৮। চাক থুনা চাফদে। চাক হাথু-হাথু চাবনা লায়না কয়া পোকহল্লি। অদুনা য়ামনা তোইনা শায়দুনা চাবা ফৈ। তপ্না-তপ্না কূপ্না শায়দুনা চারবদি চীন্দগী তিল (Saliva) য়াম্না থোরক্তুনা চীঞ্জাক্কা তিন্নখি অমসুং মদুনা তুম্বদা খুদোং য়াম্না চাই।

১২৯। অমোৎপা ফি-রোল শেৎফদে। ফি-রোল মোৎনা শেৎলবদি মহীক মতায়গা মরূপ ওইনদুনা হকচাং মাঙহল্লি। ফি-রোল নাম্না শেৎপনা থব্রায় নুংঙাই অমসুং হকচাং ফনবগী মচাক অমনি।

১৩০। ফত্তবা (পরুদবা) চীঞ্জাক চাফদে। ফত্তবা চীঞ্জাক্কা অনাবা পূম্নমক্কী অশেংবা মমানি। "চীঞ্জাক্কা হকচাং ফহল্লি নত্রগা মাঙহল্লি" হায়বসি খক কাউরোইদবনি।

১৩১। মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা থোংবিরক্লবা উহৈ-ব্রাহৈ নোংমগী খরা চাবা তোকফদে। নুমিৎ খূদিংগী উহৈ-ব্রাহৈ চাং নাইনা চাবনা হকচাং ফহল্লি অমসুং পূন্সি নুংশাংহল্লি। "উহৈ লৈরিমখৈ আশাসু লৈরি" হায়নরিবনি।

১৩২। মুনি-ঋষিশিংগী পাউতাক খরা নোংমগী নীংশিংবা তোকফদে। পাউতাকশিং অদুনা মীওইবগী পূন্সিদা মমল য়াম্লবা শিদ-হীদাক ওইবনি।

১৩৩। নোংমগী অতেকপা মনা-মশীং খরা চাবা তোকফদে। অতেকপা মনা-মশীং চাং নাইনা চাবনা হকচাং ফৈ অমসুং পূন্সিবা হেল্লি।

১৩৪। চুরুট, বিড়ি, য়ু, গঞ্জা, কানী, নম্বর ফোর, নিশাগী জাৎ মঙ ফাওবদা থকফদে। নিশাশিং অসিনা মীওইববু লায়না মাঙহল্লি।

১৩৫। থীক নেম্বনা থা লাম্বা তৌফদে। ওইথোক্লরোইদবা থবক অদু মীওইবগী তেল্লবা পূন্সিদা খক তৌরুবা হৌনদে।

১৩৬। নোং মংদনা নোং খোংলবদি অঙাং-নুবী কোমথোকপা তৌফদে। মতম অসিদা অঙাং-নুবী ঈশিংদা তাদুনা শিগল্লি; অদুনা চেকশিনহৌবনা খ্বাইদগী ফবনি।

১৩৭। শাউরগা মিংশেল য়েংবা কাউফদে। মিংশেল য়েংলগা থব্রায় নুংঙাই; অদুনা অশাউবদু থুনা মাঙখিগনি।

১৩৮। সনা-লুপা খুনবা তৌহৈদে। লেম্না ফংলকপা পোৎনা নুংঙাইবা য়াদে; ব্রানা তাঞ্জরকপা লন অদুদি মপুবু শঙদুনা লৈ।

১৩৯। য়ুম পাল্লগা হৌদোঙ লোইদবা য়াদে। হৌদোঙ লোইরগা উচি লৈবা ঙমদে। য়ুমলৈমনা ফৌ-চেঙ ঙাক্লবা তৌবদা অচৌবা থৌদাং লৌই।

১৪০। শূমাঙদা তুলসী (বৃন্দা দেবী) থাদবা তৌফদে। মমল য়াম্লবা মীওইবগী হীদাক্নি। থাদবা য়াদবনি।

১৪১। লমহূইগুম্না শিংফদে; ফত্তবা হীরমদা হৈ-শিংবদি মীনা নুংশিদে; ফত্তবা লৌশিংনি।

১৪২। ইশৌ লাংবী (লুশৌ কনবী) নুপী লৌফদে। য়ুম্বান্নবদা শান্তি-ওইদে অমসুং নুংঙাইবা ঙমদে।

১৪৩। জুৱার অমদি নিশাদা ময়াই কারবা নুপাদা য়ুম পানফদে। নুংঙাইবা ফংদনা থুনা পূন্সি কেমগনি। ৱাখল মুন্না খল্লগা বুদ্ধি তানা য়ুম পানবা ফৈ।

১৪৪। ফন্নাইবা ইবুংঙো, ইবেম্মশিংনা হুমাং থোক্লবা থবক শূদবা য়াদে। শূদ্রবদি অরুবা লায়নাগী মরূপ ওইদুনা পূন্সিরোই। হুমাং থোকহনবনা ঈ শেংনা থম্বা ঙমই।

১৪৫। কপ্না-কপ্না চাক চাফদে। কপ্না-কপ্না চাক চারবদি হূ চাবগা পাংখকনি। চাদবনা হেন্না ফবনি।

১৪৬। নুপীবু হঙ্গনা য়েংবা তৌফদে। নুপীবু অৱাংবা থাক্তা থমদ্রবদি কৈদৌঙৈদসু চাউখৎপা পুরক্লোই।

১৪৭। মৱা-মপূরোইবদা নমথাক তৌফদে। নুপীনা নীংগদবা লাইদি তশেংনমক মপূরোইবনি। মদুদা নমথাক তৌরুরবদি পাপ ফংবা শোয়দ্রবনি।

১৪৮। মতূ-মচাশিংদা নমথাক তৌফদে। ঙস্মী হায়দুনা নমহৎপীবা তৌরোইদবনি। তৌরবদি অফবা সমাজ অমা পুরকপা ঙমলোই।

১৪৯। হীদাক-লাংথক্লা অঙাং য়ৈথবা তৌফদে। অঙাং য়ৈথবনা পাপ কয়া লঙশিন্দুনা মমাগী পূন্সিদা অৱাবা ওইরকই।

১৫০। লম কারাম্বা তৌফদে। লম কারাম চাউবনা পূন্সি নুংশাংনা পানবা ঙমদে।

১৫১। অঙাং পোক্তনবা হূ-হীদাক চাফদে। হূ-হীদাক চাবনা মমাগী মশাদা লায়না কয়া পোকহল্লি।

১৫২। মীগী শেল-থুম হাৎফদে। মীগী শেল-থুম হাৎপনা মপূন্সিদা নুংঙাইবা খক ঙমলোই।

১৫৩। মীগী নুপী ঙাঙনফদে। মীগী নুপী ঙাঙনরুরবদি শিফম-নাফম খঙলরোইদবনি। কল্লবা লাংদা থুগ্রবনি।

১৫৪। মীগী মরা পামফদে; মীরা পামলুরবদি য়ুম পান্দবা হৌরক্লবনি। মীগী মরাবু মবুংমক্লি হায়না খনবা তাবনি।

১৫৫। আত্মাঘাট তৌদুনা শিফদে। মশানা মশাবু হাৎচবদি নরক্তা তাদুনা অদুম লৈরগনি।

১৫৬। ব্রাহ্মণ-বৈষ্ণবশিংবু থীনা তৌফদে। থীনা তৌরুরবদি লাইথুং-তিনথুং কয়া লাকপা শোয়দ্রবনি। ধর্ম্ম লৈবা অমদি ঈশ্বরবু নীংবা মীওইশিংদি ব্রহ্মা মশক খঙলবনি।

১৫৭। মহৈ-হৈবা, ঈনাক খুনবা মীবু কল্লকফদে। মখোয়গী মতেংনা মীয়ামগী কান্নবা পুরকই। অদুনা মখোয়বু লুনা তৌগদবনি।

১৫৮। জাৎ পন্দুনা চৈফদে। অমনা ফৎত্রগা ময়ামদা তাইনবা চুমদে। ময়ামদি ঈশ্বরগী শক্তি লৈবনি।

১৫৯। অচৌ-পিশক খায়ফদে। ঈশ্বরগী মীৎয়েংদদি জীব পূন্নমক চপ মান্নে। ঐখোয় পূন্নমক মমা অমত্তগী মচানি; লুনা তৌনদুনা লৈমিন্নগদবনি।

১৬০। জাতী-বীজাতি খায়ফদে। অচুম্বা বিচার তৌবদা মীচং-মীখায় নাইদনা জাতী-বীজাতি খায়দবা অসিনা লৈবাক্কী চাউখৎপা পুরক্কদবনি।

১৬১। হরাউ-কূম্মৈদা পূক্লিং লূপফদে। ঈয়ায়দা কাবা কোঙ্গোলগুম্বা অমসুং থম্নাথক্তা পকপা লাইজগুম্বা তাইবঙ পূন্সিদা হেদোই-হেরাউ কাদুনা মৈরানবী শারোইদবনি।

১৬২। তুংগী ফিবম য়েংদনা থবক তৌফদে। থবক অমা তৌবদা মুন্না খল্লগা তৌহৌবনা তুংদা অফবা ওইগল্লি। মুন্না খম্বহৌদনা থবক্তু তৌথ্রবদি তুংদা অকায়বা লাকই।

১৬৩। শেল তুংশিনবা তোকফদে। চেকশিল্লগা চেক্কী য়ুম শাই; ফাদোক্লগা ফারা শাই হায়বসি খক কাউরোইদবনি। শেল তুংশিনবনা তুংগী পোলোই ফবনি।

১৬৪। নাপল য়াওনা থবক তৌফদে। নাপলনা মীওইবগী পূন্সিদা খুদোংথীবা কয়া থোকহল্লি। মীনসু নুংশিবিদে।

১৬৫। চাবা থকপদা কারাম চাউবা তৌফদে। কারাম চাউবনা মীওইবগী পুন্সিদা মাঙহনবগী মশকনি।

১৬৬। অৱা-অনাগী মতেং পাংবদা তনফদে। অৱা-অনাগী মতেং পাংবদি ঈশ্বরনা য়াইফ মঙ্গল পীবনি। অঙম-অঙম্বা মীগী মতেং পাংগদবনি।

১৬৭। হকচাং শাজেল তৌবা তোকফদে। হকচাং শাজেলনা চাবা হাউই, তূম্বা নুংঙাই অমসুং নুংঙাইবা পুন্সি ফংবা ঙমই।

১৬৮। ফত্তবা থবক তৌগে নীংফদে। ফত্তবা থবক তৌরবদি মহা পাপনি; অদুনা তৌগে খল্লবসু হয়েং-হয়েং হায়দুনা য়েথোক্কদবনি।

১৬৯। অহিংদা পৃত্থিদগী ঈশিং শোকফদে। ঈশিংনা তূমলিঙৈদা শোকলুরবদি খূদোংথীবা নংবা য়াই। মহীক্লচিংবা ফত্তবা পোৎ য়াওরম্বসু য়াই।

১৭০। অচোৎপা শীংনা চাক-এনশাং থোংফদে। চাক-এনশাং মচু তানা থোংবা য়াদে; অদুনা চাবদা মচি ওইররোই।

১৭১। অঙাংগী ফি-রোল নাপীথক্তা ফৌহৈদে। নাপীথক্তা ফি-রোল ফৌবদা মহীক-মতায় য়াওরবদি নৌরিবা অঙাংদা লায়না লাক্কনি। পীক্লিবা অঙাংদি ঙাকথোক্লবগী শক্তি ৱাৎনা লৈ।

১৭২। চানবা পোৎ লৈবাক্তা থমফদে। চান-থক্লবা পোত্তি মচু তানা অৱাংবদা থম্বা ফৈ।

১৭৩। পৌরাংখোক (শেঙ্গম) মখা লিত্তুনা চৎহৈদে। লিত্তুনা চৎলিবা মীদুগী মতীক-মগুণ মাঙহল্লি। অমসুং অফবা ওইদে। লিত্তুনা চৎপসি অচুম্বা লক্ষ্মী নত্তে।

১৭৪। পৃথ্বিগী কাচিন্দা (এঙ্গলদা) থোঙ্গা শাবা তৌফদে। এঙ্গল মওং ওইবা মরম্না অঙাং ঈশিংদা তাগল্লি অমসুং খূদোংথীবা নংগল্লি।

১৭৫। অকনবা ৱাহৈ-ৱাতা ঙাঙবা তৌফদে। শাউনবা হৌদোকপনি; নুংঙাইনদবা খৎন-চৈনবা থোক্কল্লি।

১৭৬। চাক হেক তোকপগা অশীনবা হৈ চাফদে। চনাংগী শরুক্কা এসিডকা তিন্নবা ফত্তে। হকচাংদা শোক্কনি।

১৭৭। অহিংদা অঈংবা চাক-এনশাং চাফদে। ঈংলিঙৈদা অঈংবা চাক-এনশাং চারবদি খূদোংথীবা নংগল্লি।

১৭৮। লংফৈ চৎপদা লিক কোন (সনা-লুপা) য়াম্না শিবা তৌফদে। খূদোংথীবা নংগল্লি অমসুং থরায় মাঙবা য়াবা লৈ।

১৭৯। ইমূংদা হুই খোংবা তৌফদে। সনামহী ইবুংঙোনা শাউই। ইমূংদা লিল চংলক্লবা বার্তন তৌবনি।

১৮০। নুমিদাংদা হুই খোংদুনা চৎপা তৌফদে। হুই খোংবা তারগা লিল থোরকই; অদুনা খূদোংথীবা নংবা য়াই।

১৮১। নোংয়াই মতুংদা নুপা-নুপী তিন্নবগী থবক তৌফদে। নোংয়াই মতুংদা চংখিবা অঙাংদি অফবা ওইগন্দে মপূন্সিসু তেনগনি।

১৮২। অমম-অঙান শিন্নরকপা মতমদা মপাল থোকফদে। তীনমু-লাইমু থোরকপা মতমনি; খূদোংথীবা নংবা য়াই। কার্বোন ডাইওক্সাইড থোক্লিঙৈদা মপান-ইপান থোকপা তৌহৈদে।

১৮৩। মরৈ-লোম্বা মীগা নিঙাই শংদানবা তৌফদে। থৎন-চৈনবা অমসুং ফূন-চৈনবা থোক্কল্লি। খূদোংথীবা থোক্লবা য়াই।

১৮৪। অনাবগী মহীক-মতায় চেনবা ফত্ত-হৌদি য়েনখা-লুখাদা থমফদে। লৈনূংদা লুনা ফুমজিনখিবা ফৈ।

১৮৫। ষ্টিলগী পাত্রদা হৈ মেৎপা, খামেনশীনবনচিংবা হাপ্পগা চাফদে। মদু চাবদা হকচাংদা অফবা ওইদে। হূগী মশকনি।

১৮৬। এলুমিনমগী পাত্রদা কংলো য়েনগা শৌগ্রিগা ঙকখাগা পূন্না থোংলগা চাফদে। মদু চারগা হূ অমা ওইনা হকচাং শোকহল্লি।

১৮৭। খোঙ চোত্তুনা হকচাং য়াম্না ঈংলুরগা চগা, চেঙ-কবোক চাবা তৌফদে। তুম্বা ঙমদদুনা পূক থিনবনচিংবা অনাবা কয়া পোকহল্লি।

১৮৮। শা নত্রগা ঙা থোংবগা শঙ্গোমগা পূন্না চামিন্নবা তৌফদে। প্রোটিন য়াম্না য়াওবা পোৎশিং পূন্না চামিন্নবা ফত্তে। তুম্বা ঙমদদুনা হকচাংদা ফত্তবা হূ ওইরকই।

১৮৯। নুমিৎ-থাগী মমাঙদা হুরান-চিঙ্গিগী থবক তৌফদে। তৌরুরবদি শোয়দনা ফারক্কনি অমসুং অকন্নবা চৈরাক ফংগনি। নুমিৎ-থানা অশেংবা সাক্ষীনি; অদুনা খঙলক্কবা য়ারোই।

১৯০। মীঙোন্দগী শেল-থুম পূরগা লাইদা কৎফদে। লৈতনা অরৈবা শাবদি পূন্সিদা অরাবা নংগনি। শোৎলগা পূরগা লাইদা কৎপদি মহৈ ফংলোই।

১৯১। তুমলিবা অঙাংদা (মীৎ শিংদ্রিঙৈদা) পীজ-পীথকপা তৌফদে। পীজরিবা পোৎ অদুগী মচিগী শরূক অদু ব্রাথলি। পন্দুনা-হাদুনা খুদোংথীবা কয়া থোকপসু য়াই।

১৯২। চারমদাই খুদিংদা অচাপোত্তু মপু মঙোন্দা কৎতনা চাফদে। ঈশ্বরদা কৎলগা পূক্লিং নুংঙাইনা চারবদি হকচাং ফৈ।

১৯৩। নুমিৎ খুদিংগী অফবা ঈশিং লিটর ২/২ থকপা তোকফদে। ঈশিং মতীক চানা নুমিৎ খুদিংগী থকত্রবদি অরু-অরুবা লায়না লাক্কনি। পূক হাঙবা মতমদা ঈশিং থকপদি পলেম ইমাগী অমৃত খোল্লাং থকপগী মশকনি।

১৯৪। নুমিৎ খুদিংগী হুমাং থোক্লবা থবক শূবা নোম্বা তোকফদে। ফি শুদোকপগুম্না হুমাং থোকহনবনা হকচাং মনূং শেংদোকপনি। ঈ শেংনা থম্বনা লায়না-তীন্না চংলকপা ঙমদে।

১৯৫। তোইনা-তোইনা শায়দুনা চাবা তোকফদে। য়াম্না তোইনা শায়দুনা চারগা চারিবা পোত্তু থুনা তুমই অমসুং মচিগী শরূক মরাঙ-কায়না ফংবা ঙম্মী।

১৯৬। চিংনবা লাংতক্লবনা নশাবু মায়থীবা পীবা তৌহললোইদবনি। থবক কন্না নুমিৎ খুদিংগী শূরবদি লাংতক্লবনা মায়থীবা পীবা থক ঙম্লোই।

১৯৭। চিন্তাগী ব্রাখলনা নশাবু শোম্বহনবা তৌফদে। অব্রাবা ব্রাখল তৌদনবা নুমিৎ খুদিংগী লাই খুরুমগনি অমসুং চাং নাইনা থবক শূগনি। ব্রাখলগী লায়নাদি থবক কন্না শূরগা ফৈ।

১৯৮। নোংমদা চরা অনীদগী হেন্না চাবা তৌফদে। চরা অনীদগী হেন্না চারবদি হকচাং ফবা মী হায়বদু ওইবা ঙমলোই। চরা অনীদুনা অহুম থোক্লা চাবদি য়াই। পীক থন্না চাবগী মহুত্তা ব্রাৎলপ-ব্রাৎলপ্পা চাবা ফৈ।

১৯৯। একাদশী ব্রত তৌবা তোকফদে। ব্রত তৌবসিনা হকচাং, পূক্লিং, পূক্সি নুংশাংহল্লি। খুদোং চাবা নুমিৎ য়েংদুনা ব্রত তৌবসু য়াই।

২০০। য়েরূম, শঙ্গোম, ঘী-থাউ অমসুং অথুম অহাউগী পোৎনচিংবসি পঙচা চাফদে। মচি ওইবা চীঞ্জাকনি হায়দুনা পঙচা চাবদি হকচাং মাঙনবনি; মরমদি হকচাংগী ভেল্যু য়েংদুনা চাগদবনি, চীঞ্জাক্কী ভেল্যু য়েংদুনা চাগদবা নত্তে।

২০১। ব্রাকচীং থাদা কৈ-কোৎ শোকফদে। অমসুং ফৌ খাইফদে। ব্রাকচীং থানা থা ১২ গী মনূংদা অহানবা মরুওইবা থানি হায়না লৌনৈ। কুম অমগী অরোইবা

পোইনু থাদা ফৌনচিংবা মরূ-মরাঙ পুম্নমক কৈদা হাপনে। ৱাকচীং থাদদি চহী হৌবা লাইগী থা ওইবনা ফৌ খাইবদি হায়রব্নু কৈ ফাওবা শোক্লবা য়াদে হায়নরিবনি।

২০২। ৱাকচীং থাদা ফি-মৈ চাকহৈদে, য়ুম মনা শিলহৈদে। মরু ওইবা থাসু ওইবা, য়াম্নসু ঈংবা থাসিদা ফি-রোল মৈ চাক্তনবা য়াম্না চেকশিন্না লৈগদবনি। থাসিমক্তদা য়ুম মনা শিনবগী থবক তৌবসু খুদোং চাদে।

২০৩। চাকখুমদা চাক থোংলিবা মীওইনা ইংখোলগী এনশাং-নাপী (মহৈ-মরোং) হেকফদে। হেক্লবদি এনশাং-নাপী কংশল্লকই অমসুং শিথরকই।

২০৪। মপুং-মরৈ ফাদ্রিবা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মহৈ-মরোং হেকফদে। হেক্তুনা চাবদা মচি ওইবা শরূক ৱাংনা ফংই। অদুনা হকচাংদা কান্নবা ৱাংলি। মপুং-মরৈ ফাদ্রিবা পোৎ হেক্তুনা চারবদি পূন্সি নুংশাংলোই।

২০৫। শঙ্গোম শুম্বদা ষণগী মমৈ চামরনা মখোমদু তৈথোকফদে। মরমদি ঃ — মহীক-মতায় চেনগনি। ঈশিং অশাবদা লুপথোক্লবা ফিশেংনা তৈথোকপা ফৈ। মণিপুরদদি শঙ্গোম ঙৌবগী মহুত্তা ষণবী অমসুং যন্নাওদু তরু-তহেন্না, লূনা-নান্না থম্বনা হেন্না ফগনি।

২০৬। চাক, তল, আলু, পান, হা, মঙ্গ্রা, হৱাই কংতক্কী জাৎ, শঙ্গোম, লফোয়, অসিনচিংবসি চরা অমদা পূন্না চাফদে। চারবদি তুম্বা ঙমদদুনা "ষ্টার্চ পোইজনিং" কৌবা হূ মখল অমা থোকহল্লি। হূ মখল অসিনা অতৈ মখলগী চীঞ্জাক তুম্নবা হোৎনবদা য়াম্না অকায়বা অমা ওইহল্লি।

২০৭। শগোল অমসুং শামুগী মথী নেৎফদে। মরমদি ঃ- নেৎলবদি খূয়াদা লায়না পক্লক্কনি। থী পূম্নমক মহীক চেনবা অমাংবা পোৎনি; অদুবু ষণথীদি অশেংবা পোৎনি। অরূ-অহেনগী ৱাই তৈবদা ঐখোয়না ষণথী শীজিন্নরিবা অসিনি। ধর্ম্ম শাস্ত্রদা হিন্দুনা ষণথীবু অশেংবা অমা ওইনা লৌই।

২০৮। মমাঙ-শঙ্গোয় অমসুং অৱাং-শঙ্গোয় শাবদা অশি-অনাগী অৱাবা নংগল্লি। শাবা তারবদি ইমুং অদুগী কর্ম্ম অমা থোকপদা যাত্রা হুন্দুনা শাহৌরবদি অফবা ওইগনি হায়নৈ।

২০৯। নঙনা-নঙনা তৌজবা নঙনা-নঙনা ফংজৈ। লৌ উবা নচীঞ্জাক, নচা পোকপা নরন্নাই হায়নরিবসি অচুম্বমক্নি।

২১০। পূকচেল ফজমুক ফজবা মালেমসিদা অতৈ অমা লৈতে। পূকচেল ফজবা মীদি খ্বাই পূন্নমক্লা নুংশি অমসুং পামনৈ। মনম নুংশিরবা সনাগী লৈহাউ-লৈরেনগুম্বনি।

২১১। ফত্তবা তৌরকপগী মছত্তা অফবনা শিংবা হায়বসিনা লম্মন শিংবগী খ্বাইদগী হেন্না ফবা মওংনি। মতম পূন্নমক্তা মীগী ফনবা তৌবনা ঐগী অফবনি। অফবা তৌবা মীদি ঈশ্বরনা মঙ্গল আশীর্ব্বাদ পীবিবনি।

২১২। য়ুম শাবদা মসিনা মরোয়রে, নীংবা থুংলে হায়বা মওঙদা খক থমহৈদে। শারবসু লোইফাৎতবা মওঙদা খরা থম্বা ফৈ। চাউবগীসু চাউনা, পীকপগীসু পীক্লা, য়ুম শাবসি য়াম্না ৱাবনি; অদুনা অমুক্তদা লোইশিন্নবা তৌরোইদবনি।

২১৩। লুহোংবদা শামুদা কন্যা থিনবা খ্বাইদগী চাউবনি। অদুনা নুংঙাইবা লোইখরে; তুংদা অৱা-অনা নংগনি হায়নৈ। নিংথৌ মচা-মশুশিংদনা লুহোংবদা শামু তোংনৈ। মীচম মচা-মশুশিংদি কয়া তোংনদে।

২১৪। চৎথোক খোৎতোকপদা খাঙেম্বমদা যাত্রা তৌবা ফত্তে। তৌরবদি খূদোংথীবা অৱা-অনা নংগনি হায়নৈ।

২১৫। শামুগী তমজনবগী মশক ওইরবা ফজরবা শাজৎ অদু মীওইবনা তমজগদবনি। লমচৎ শাজৎ ফজবা হায়বসি মীওইবা ঐখোয়গী অথোইবা গুণ অমনি। মীওইবগী মপোক্তা মগুণ লৈবা তান্নবনি।

২১৬। ঈনাক খুনবগা লৌশিং শিংবগনা তোল্লবা গতি লৈত্রবা মীবু মতেং পাংবিগদবনি। মীনুংশি খঙবা, অমগা অমগা মতেং পাংনবসিনা "তাইবঙ মী" কৌরমলিবনি। মীনুংশি লৈনরমদ্রবদি মখোঙ অনী, মখূৎ অনী পানবা শা মখল অমা ওইরমগনি।

২১৭। পূন্সিগী নুংঙাইবা হায়বসি পূণ্যগী থবক তৌবদা লৈ। নিংথৌরেনগী ফমদোন কাদুনা চানীংবা চা, শেৎনীংবা শেৎ, মনাই-মশন্না সেবা তৌদুনা লৈরিবা অচৌবদুনা অফবা থবক তৌদ্রবদি নুংঙাইবা ফংলোই মাগী পূন্সিদা।

২১৮। অমা ঙাঙলগা অমা তৌবা মীওই অদু মীওইবগী তশেংবা য়েক্লবনি। মীওই অদু কন্নানসু নুংশিবিরোই; মাগী চঙজফম লৈরোই কদায়দসু, মীয়ামগী য়েক্লবা ওইবনা।

২১৯। মরৈবাকপু নুংশিদ্রবা মী অদুদি তশেংনমক তুক্কচবগী মশক্লি। পোল্লফম লমদম ইমাবু নুংশিদ্রবদি মীগী মশীংদা থাররোই। পোকপগী মহৈ য়ান্দ্রবনি।

২২০। চামনবগা তূস্মনবগা হায়বসি হকচাং মাঙনবা অচৌবা মশকনি। তূস্বা চাবদা হেনজিল্লবদি কৈদৌঙৈদসু মশা ফবা য়ারোই; পূন্সি নুংশাংলোই। তূস্বদি শিবা তম্বনি; হেন্না তূম্লবদি থুনা শিগনি।

২২১। ঈনাক খুনবী নুপী লৌরগা নুংঙাইনি খনফদে। নুপীগী মরলনা নুংঙাইবদি নুপা থোকপা য়ুম্বান নত্তে। নুপাগী মরল-মথুম্না নুংঙাইবদি অফবা য়ুম্বান্নি।

২২২। নুপী থিবদা ফজবা ঙাক্ত তান্নরোইদবনি, থম্মোয়গী অশেংবা গুণ লৈবী নুপী ফংনবা থিগদবনি। মরমদি ঃ- ঐখোয়না নীংশিংগদবনি ফজবা হায়বসিদি উনশাদনা কূপ্পনি, শক্লা চৎনদে। মহৈ-মশিং অমদি নুপী ওইবীগী গুণ অদুতবুনি ঐখোয়না থিগদবা।

২২৩। পূণ্যগী থবক তৌরি-তৌরিবদুনা লাইরৈবাক শোইদনা ফংগনি। অফবা থবক তৌবা মীতনা স্বর্গ কাবা ঙমখিনি। মীয়াম পূম্নমক্লা শোন্নহৌগনি।

২২৪। মীয়াম তিনবদা খোন্দা থীবা ঙাঙফদে। ময়াম তিনবদা ঈশ্বর লৈবনি; অদুনা ভক্তি ব্যবহার তৌদুনা ফজবা ৱাহৈনা ঙাঙগদবনি।

২২৫। মী পূম্নমক মতমগী ঈচেন্দা তাউবা কোঙ্গোলনি। মী পূম্নমক মাগী মাগী অরোইবা মতমদা শিগদবা ঙাক্তনি। কন্নানসু খামহৌবা ঙমলোই মাগী মাগী অরোইবা মতম লাক্লবদা।

২২৬। স্বর্গগী লম্বেল খুবনি, নরক্কী লম্বেল পাকই। স্বর্গ য়ৌগদবা মীদি খরদনি। নরক য়ৌগদবা মীদি য়ামই। অফবা মী পূণ্যগী থবক তৌবদি য়াম্না তাঙই।

২২৭। মীওইবনা হিংলিঙৈসিদদি হকচাং ফবা হায়বসি নুপা-নুপীনা ফংজগে হায়দুনা নীংলিবা বরগী মনুংদা খ্বাইদগী অচৌবা অমনি। সংসার অসিদা শিনীংবা মী কন্নাসু য়াওদে। হকচাং ফবা অমা ওইদুনা পূন্সি-নুংশাংনা হিংনীংবা ঙাক্তনি। দেবতা অমনা অপাম্বা বর অমা নিয়ু হায়রবদি পূন্সি নুংশাংনা পানবা ঙম্বা পীবিয়ু হায়বসি মীপুম খূদিংমক্লা নিগনি। মসিদা হকচাং ফবা হায়বদু য়াওখ্রবনি।

২২৮। হকচাং শেংনা পূন্সি নুংশাংনা লৈগে হায়রবদি ঐগী ঐগী ইপা-ইপুগী ৱারী-শীংবুম মুন্না খঙদবা য়াদে। মদু পূম্নমক্তু মুন্না খঙলগা লায়েংবগী নীতি-নিয়ম চৎথরক্কনি। মমাঙগী হিস্ত্রী খঙদনা অচুম্বা লায়েং নিয়ম খক চৎথবা য়ারোই।

২২৯। অৱাবা মচা লেম্না মাঙদে; নারগা হিংগন্দে। মীওইবগী পূন্সিদা থবক কা হেন্না শূবনা হকচাং শোকহল্লি। মরু ওইবা হকচাংগী ওর্গান শোক্লক্লবা মতমদা করিগুম্বা

লায়না অমনা নারক্লবদি শিগল্লি। থবক শূবা মতমদা হকচাংগী ফিবম য়েংদুনা শূবা ফৈ। হকচাংগা পক্লবা চীঞ্জাক চাবা অমসুং মতম চানা পোখাবা য়াম্না দরকার ওই।

২৩০। "শোন-শবা" শান্নবসি থায়নগী অহল-লমনশিংনা মচা-মশুশিংদা ফজনা তাকপী-তিকপীরমই। "ইপা-ইপু শোনশি অমসুং নীংশি খঙনবগীদমক" খুৎশান্নসি তম্বীরম্বনি। অহল ওইবা অমনা খূউ য়ুম শাদুনা লোংনা হিপ্লগা অঙাং অমা তোংহল্লে; অদুগা নোম-নোমদুনা অঙাংদুগী মমা-মপা, মপু-মবেনগী মমিং-মথা শুনা হংদুনা মানা খুমলকপদু তারগা "ইপা-ইপু শোনশিবা" অসি হায়রগা অঙাংদু হূনগত্তুনা ওনথোক্লগা শান্নবা অসিনি। ইরমদমসিদা ইনাৎকী লাইনিঙ-লাইশোন কাউদনবনি।

২৩১। "নপা থাঙ্গ্রেমচা" হায়বা খুৎচৈ অসি অহল-লমনশিংনা শাউরক্লবা মতমদা মচা-মশুশিংদা চৈবনি। "থাঙ্গ্রেমচা" হায়বদি থাঙ হৈতবগী মচা হায়বনি। থায়নদি মূক্লা-কাংজৈ, থাঙ-তানচিংবা শান্নবা অসি নুপা ওইবশিংনা থব্রায় হকচাং য়াওনা তম্নরকই। মতম অদুদা থাঙ-তা হৈতবা মীওই অদুদি হন্থবা মীৎয়েংনা য়েংনৈ অমসুং ব্যবহার তৌনরমদে। অথীবা অমা ওইনা চৈ-থাংবদা ৰাহৈ অসি তোয়না শীজিন্নৈ। মরু ওইনা থাঙ-তা অমসুং মূক্লা-কাংজৈ তৌবা মীওইশিংদুদি লমচৎ-শাজৎ অমসুং থকশি-খাশি খঙদবা য়ারমদে।

২৩২। লুহোংবগী মান্দোপ খনবদা পৌরাংখোক হাপহৈদে। হাপ্পবদি নুপা-নুপীগী য়ুম্বান্নবদা ইশৌ লাংঙি অমসুং মরা তপ্না পান্দে।

২৩৩। ইনুং শোরা তৈরক্লে, চীংখৈ ফিদুপ হুক্লক্লে, চরোই তেতু খোংলক্লে অমসুং ৰাক্কী লানবাউনা শীনখরে। ঈংলবা নামিবা মলয়া নুংশিৎনা লিরি-লিরি হুমলকপদা হৈপাল-লৈপাল পূন্নমক খোইরুম মোমোন তৌখরে অমসুং হরাউ-মথোয় কাখরে।

হৌরো হৌরো! য়োইবু-য়োহেন তাল্লিবা শাবী-শানৌ পূন্নমক! পূকফবী মহৌশা লাইরেম্বী ইমাবু উনজহৌ পুঙ্গি-নুংশাংনা শান্তি-পূর্ণ ওইনা পান্নবা।

২৩৪। মখা নৎত্রগা অৱাং ওন্দুনা য়ুম শাফদে। মরমদি ঃ- মহৌশানা মখা নত্রগা অৱাংদগী নোং-নুংশিৎ লাকই। নুংশিৎ মায়রম লশিং কাপ্পী, শগোল মমাঙ পুঞ্জাও পুবী হায়নবনি, মতাঙ অসিদা নীংশীংবা য়াই। অদুনা নোংপোক ওন্দুনা য়ুম শাবনা চুমই।

২৩৫। হুইগী য়াহিপ তমগদবনি। হেক তাবগা ইশি-শিনা তূম্বা ঙম্বা; শোৎ-প্রেক হেক লাউবদা ফুক হৌগৎপা ঙম্বা অসি তমজনীঙায়নি। মশা ফবা মীওইদি হেক তাবগা তূমই, অদুগা হৌগৎপদসু মীৎ-না য়াম্না শিংই।

২৩৬। য়েনগী চাকচা তমগদবনি। চাবদা মরূপ-মপাং পুন্না চামিন্নবা অসি য়েন্দগী তমজবা য়াই। চামিন্নবা হাউই অমসুং নুংশিনৈ হায়বসি অচুম্বনি।

২৩৭। চৈ-থাংবদা হেক্তা শাউরোইদবনি। ফনা শাউনিঙবা পোক্লবসু চনীং তানা স্বর হোম্বরগা পূক্লিং তপথবা তম্বা ফৈ।

২৩৮। মীনা থাগৎলগা হেক্তা হরাউরোইদবনি। চাং অমদা অদুম লৈবা তমগদবনি। হরাউরুরবদি ইশাগী অমাঙবা লাকপা য়াই। জ্ঞান লৈতবা মীওইদদি থাগৎলগা য়াম্না হরাউই; অদুগা চৈবদসু থুনা শাউগল্লি।

২৩৯। চেঙফূদগী চেঙ ওনবদা মখোল থোক্লা ওনবা তৌফদে। তৌরবদি ইমূং অদু নুংঙাইবা ঙমদে।

২৪০। ৱাইশীৎ লমশেংবদা ইমূংলোমদগী মপাললোমদা শীৎতোকপা তৌফদে। অদুনা ইমূংলোমদা শীৎচিল-শেংজিল্লকপনা চুমই।

২৪১। ফুঙ্গা লাইরুদা ৱাই শেংনা শীৎচিল্লগা ফজনা তৈথোকপা; অদুগা অশেংবা পাত্র অমদা থোংলিবা চাক-এনশাং অদু পূক্লিং শেংনা খরদং হাপ্লগা নুমিৎ খূদিংগী ইমা ইবেম্মা ইমোইনুদা কৎপা তোকফদে। পূক্লিং শেংনা লেপ্তুনা কৎপা ঙল্লবদি নুংঙাই-য়াইফবা ইমূং অমা ওইরক্কনি।

২৪২। ৱাইতৈ লমশেংবগী নুরা নৎত্রগা শুমজীৎ অদু অয়ূক য়াহৌরকপদা নৎত্রগা থবক চৎনবগী যাত্রা তৌরমদাই মক্তদা উহনবা তৌফদে। উরগা যাত্রা তৌদুনা চৎলবদি নুমিত্তু মঙ্গল ওইরোই।

২৪৩। ফুঙ্গা নৎত্রগা চাখুমদগী উৎ পেকথোকপদা শীংতেক, নাপী শীংবী য়াওফদে। য়াওখিবা থোক্লবদি মদুনা মীপোৎ ফারকপদা ইমূং অদু অৱা-অনা নংগনি।

২৪৪। মৱা-মপূরোইবনা লংফৈ চৎখ্রিঙৈদা ফমুং-ফানুংগী ফি-রোল হুগত্তুনা ফিশু ফিজাম্বা তৌফদে। তৌরুরবদি মৱাদু লংফৈদা অৱা-অনা নংগনি।

২৪৫। নুপীনা নুপা-নহাদা মফম মতম চাদনা পাউ তমফদে। তম্লবদি ইমূং অদু নুংঙাইবা ঙমদে। ইমূং মহী লাংগনি।

২৪৬। নুপী ওইবীনা মরম চাদনা মপাম তোয়না চৎফদে। চৎলবদি ময়ূমদু নুংঙাইবা ঙমলোই।

২৪৭। নুপী-ওইবীনা মতম চাদনা অয়ুক-নুংথিলদা ফমুংদা তুমফদে। তুম্লবদি লায়না চেনবী নুপী ওইরক্কনি। ইমুংগী কুপনোমদা হকচাং শাজেল ওইরিবা মহাক্লা মতম চাদনা তুমলক্লবদি লায়েংবা হৌবা য়ারে।

২৪৮। চাক-থিবদা খাবে তেক্লবদি নুপা ওইবনা চাফদে। অদুগা চফূ কায়রবদি নুপী ওইবীনা চাফদে।

২৪৯। নুমিৎ-থামিৎ য়েংদনা উ-ৱা য়ানবা তৌফদে। অফবা নুমিৎ য়েংদুনা য়ানবদি উয়োক-ৱায়োক মপুং ফাবনি। পঙয়ান য়ানবদি মাঙ-তারুবনি।

২৫০। অঙাংনা মমাগী খোন্নাং থক্লিঙৈদা নুপা-নুপী অনীনা নুংশি চিনলোরুবা তৌফদে। তৌরবদি অঙাংদু মশা ফরোই।

২৫১। হিপ্না-হিপ্না অঙাং খোম পীথকপা তৌফদে। অঙাং মকোক্লা ৱাংলপ তৌনা পম্লগা খোম পীথকপা ফৈ। খোম হাবা অমসুং মনাকোংদা খোম চংবা থোক্তনবনি; করিগুম্বদা থোরুবদি নাকোং লাইখূন তৌগল্লি।

২৫২। মীরোলবী নুপীনা ফি ফোৎপা, থৌরী তাবা, ফি শেগায়বা, উখুন তৌবা, নৎত্রগা শুবা, শা-ঙা অমসুং লিলনচিংবা হাৎপা তৌফদে। তৌরবদি অঙাং অদু পোকলকপদা শোইনাইবা ওইগল্লি।

২৫৩। নুপী ওইবীনা থাগী লৈ শাৎলিঙৈ নুমিৎ মঙানি ফাওবদি নুপা-নহাগা নুংশি চিনলোক্লা ফমদিন্নবা তৌফদে। নুপীনা লৈরাং-লৈশাৎ তমলিঙৈদা নুংশি চিন্নোরুরুরবদি মতুংদা লৈরাং-লৈশাৎ মপূং ফারক্লোই। নুপীগী থা-থাগী চৎফম থোকপা ঈদু মপূং ফারকত্রবদি অঙাং খাউদা অরুবা লায়না লাক্কনি। নুপা ওইবনসু পূক্লিং খুদুম চন্দুনা মসি ঙারুবা হোৎনগদবনি। নুপা-নুপী অনীমক ভাব তানা চৎনগদবনি।

২৫৪। নুপী ওইবীনা মচা পোক্লবা মতুং থা ৩ (অহুম) শুদ্রিবা ফাওবদি নুপা নহাগা ফমদিন্নবা তৌফদে। ঈ খোমজিনবা মপূং-মরৈ ফাদ্রিঙৈদা ফমদিন্নদুনা নুংশি চিক্লোরুরুরবদি নুপী মশা শোরুক্কনি।

২৫৫। নুপী মীরোলবীদা ৱাইখু পীজবা তৌফদে। পোকলক্কদবা অঙাংদা ফত্তবা ওই; মরম অদুনা খক পীজরোইদবনি। থা য়ামদ্রিঙৈদা ৱাইখু পীজরুবদা অঙাং লাইয়ৈ

চৎপা য়াওই। মতোঙবু শরুনা য়োম্বা জীবশিং অসিনা ফত্ত-হৌদি; অমোৎ-অকাই য়াম্না চায়। পরুদে, চাবদা তুম্বসু য়াম্না ৱায়; মরম অদুনা মীরোলবীশিংদা মখোয়শিং অসি খক পীজরোইদবনি।

২৫৬। নুপীনা মীরোল্লিঙৈদা মৱা-মপুরোইবনা শা-ঙা অমসুং লিন্নচিংবা হাৎপা তৌফদে। হুরান-চিম্থিগী থবকসু তৌফদে। তৌরুরবদি পোক্লকপা অঙাংদু অফবা ওইরোই। শোইনাইবা নৎত্রগা শোইরোম্বা ওইগল্লি।

২৫৭। মীরোলবীনা থা নৌরিঙৈদা হায়বদি পূকস্নুংগী অঙাং অদুনা মীওই শুদ্রিঙৈদা অথীবা, ফিবম শোইনাইবা মশক-মতৌ য়েংবা তৌফদে। য়েংঙুরবদি মচাদা চুরুংগল্লি।

২৫৮। অয়ূক য়াহৌরকপদা থৱায় নুংঙাইতবা তৌফদে। নুংঙাইত্রবদি নুমিত্তুমদি থবক তৌবদা মচু তাবা ঙমলোই। থৱায় নুংঙাইনবা অয়ুক য়াহৌরকপদা ফজবা লৈ-শু, হিঙ্গোলগী তনৌ তনৌনা হৌরিবা হৈপাল-লৈপাল অমসুং অশংবা এনশাং-নাপী মুন্না য়েংদুনা নুংশিনরবা মরূপ-মপাংগা ৱারী শান্নবগুম্না উনগদবনি। ঘড়ী চাৎপী অমুক থাবনা নোংমা চৎপগুম অয়ূক য়াহৌরকপদা থৱায় নুংঙাইখ্রবদি নুমিত্তুমদি খোইরুম মোমোনগী মায়থোঙদা লৈগনি।

২৫৯। পূক্লিং অমসুং ৱাখল ফজবা, নুংঙাইবা তমগদবনি। তশেংনমক ফজরবদি ঈশ্বরগা মরী লৈনবা মঙাল নাইরবা মীশক অমা ওইগনি। অপাম্বা, কল্লকপা অমসুং অশাউবা থাদোকপা তম্বদা তাইবঙ পূন্সিদা নুংঙাইবা ফংগনি।

২৬০। মশানা মশাবু থাজদবা তৌফদে। তৌরবদি মীদুগী পূন্সিদা মপূং ফানা মহৈ য়ানবা ঙমলোই। পূক্লিংনা চপ য়ুংনা থাজবগা লোয়ননা থবক তৌবদা শোয়দনা মায় পাকপা ঙমগনি।

২৬১। পলেম ইমাগী খোমজিন চাম্মদি হুকপা ঙমই; তৌইগুম্বসুং মীচীন চাম্মদি হুকপা ঙমদে।

২৬২। লৈগী লৈনমদি ইখোল পলবান লান্দে; অদুগ্না মীগী মনমদি লৈকায় পলবান লাল্লি।

২৬৩। কৌব্রুন্দা কুম তমখ্রবদি নোং য়াম্না চুদুনা ঈশিং ঈচাউ থোকই। অদুনা পাৎলৌগী মহুত্তা পামলৌ উবনা মহৈ চাগনি।

২৬৪। কৌনুনা (কৌব্রু অমসুং নোংচুপকী মরক্তা) কুম তম্লবদি নোং ফজনা চুই; ঈশিং ঈচাউদি থোকলোই। পামলৌ অমসুং পাৎলৌ অনীমক্তা খূদোংচাবা ওই।

২৬৫। থাংজিংনা (সনথোঙ) কুম তল্লবদি ঈকং থোক্তুনা কুম কাংই। মফম চাবা য়েংদুনা ঈশিং থমহৌবা ফে। লৌ পূমহুন তৌবা ফৈ। লিংবদি মহৈ চারোই।

২৬৬। লোয়া লাকপনা (নোংচুপ্পা) কুম তল্লবদি নোং-নুংশিৎ অমসুং অখাক-অরাও কল্লি। মসি খঙদুনা ৱাক্লা মকোন নেম্না শাই। য়ুম-কৈ শেম্বা অমসুং ই-মনা শিনবা অসিনচিংবা অসি মাংজৌননা তৌহৌগদবনি। মতম চানা তৌহৌদ্রবদি অৱাবা নংগনি।

২৬৭। মীৱোলবী নুপীশিংনা থোইদিং চাফদে। থোইদিং চাবদা অঙাং কায়হন্নবগী ফত্তবা অমা লৈ।

২৬৮। লাইনীং-লাইশোন তৌবা মীনা খূজিল খাকউ, শম খাকউ; হায়নরিবসি খন্নবা য়াবা মরু ওইবা ৱাফম্নি। খূজিল খাকউ হায়বদি খূরবা চীননা ৱা ঙাঙবদা খজিক খজিক্তং ঙাংঙু, ৱা য়াম্না ঙাঙবা তমগনু হায়বনি। য়াম্না ঙাঙলবদি অশোয়বা য়াওরকই।

শম খাকউ হায়বদি চৎলি-চৎলিবা ধর্ম্মগী মতুং ইন্না শন্নবা য়াবা, য়াদবা নীতি-নিয়ম অদু ঙাক্লা (খাক্তুনা) চৎলু হায়বনি, অমরোমদা খোঙ-খূৎকী খূজিল অমসুং কোক্কী শমবু খাকপা তারবদি সমাজ অসিদা মীরক তিনবদা হাইজিনীক ওইদবা অমদি শূবা নোম্বদা খূৰৌ চেনবা কয়া মরুম লৈ। ৱা ঙাঙবদা খাক্তুনা থম্লগা খজিক্তংদা ঙাঙলবদি অশিংবা ওইগনি। শাফম-লানফমদা কূমদুনা অকন-অথৌগী থবক তৌগদৌরিবা মীওই অদুনা শম, খূজিল খাকপা তারবদি কয়াদা খুৰৌ চেন্দৌরিবা! শীঙেল লৈরাংগী পান্দম ওইৱবা কেন্না-মৌনা লৈগদবা নুপীগী লৈতেংদি শন্নাংনি। অদুনা নুপীশিংনা শম খাকপদি হৌনশানি; শন্নাংনা নুপীগী ফজবা লৈতেং ওইরিবনি। হংবদা - নুপী অদু মশম মনা ফৈ হায়রক্লবদি ফজবগী মনূং চল্লবনি। লৈহাও ফবা মফমদা মনা-মশীং ফবগুম্না মশম-মনা ফবসি মশা ফৈ হায়বগী ফজরবা খূদমনি।

২৬৯। "তুংদা মীৱা ঙাঙনবসিনা ফত্তবা পোৎ য়ানশিনবদগী হেন্না অৱাবনি। তুংদা মীৱা ঙাঙনবা মীবু ঈশ্বরনা ঙাকপীবা ঙমদে। মীনা মরাল লঙজরিবা মীদুনা ঙাকপীবা নত্তনা।" — মহম্মদ।

২৭০। মহাত্মা গান্ধীনা হায়রম্বা পাউতাকশিং ঃ

"মতৃবু-মৱাগী অৰৈবা মীনাই নত্তে; মহাক্কী লোয়নবী, তেংবাঙবী মরূপনি অমসুং অৱা-নুংঙাই খুদিংদা চপ মান্ননা শরূক য়াবীনি। অদুনা মপূরোইবগুম্না মানা পামজবা অফবা লম্বীদা মনীং তম্না চৎহনবীগদবনি।"

"কাম বৃত্তিসি সৃস্তিগীদমক্তনি। অতোপ্পা মওংদা পঙশি শীজিন্নবদি ঈশ্বর অমসুং মীওইবা অনীমক্তা পাপ লঙজবনি।"

"মসিমদি শোয়দ্রবনি। লালগী খূজু-খূৎলাই মশীং হেনবা তান্নবগী লমজেলসিনা লেপত্রবা, ইতিহাসতা অমুক্তসু থোকখিদ্রিবা মীহাৎপগী থৌদোক অমা থোক্লগনি।"

"সমুদ্রদা ঈরাক্লদুনা শিখিবা মীশিংদগী য়ুগী সমুদ্রদা ঈরাক্লদুনা শিখিবা মীগী মশীংনা য়াম্না হেনখরে।"

২৭১। ফজনদ্র! য়েংঙুনেসে!

উরী মচা-মচাশিংনা চাউরবা পামেলসিদা মনীং তম্না য়েৎচদুনা কয়াদা নুংঙাইনা লৈরিবা! হে উজাও উরেন অথোইবা! নঙনা তোল্লবা উরী মচা-মচাশিংবু নথানুংদা চেৎনা নাউকোনবীদুনা, মনীং তম্না য়েৎহলদুনা কয়াদা লুনা চান্না তৌদুনা থম্বীরিবা! হে উজাও উরেন অথোইবা! নঙগুম্না মীওইবা ঐখোয়বুসু ঈনাক-কৈরাক খুল্লবা অচৌ-অশাং কয়ানা লুনা-চান্না তৌবীদুনা মতেং পাংবীবা ওইসনু। মালেম অসিদা লৈরিবা জীব পুম্নমক অসি অমগা অমগা মতেং পাংনদুনা হিংবা ঙমলিবনি।

নুমিৎনা চীংয়া থাংলকপা
তময়ানা কোরী চেল্লকপা
নাত্রং কুচু লাংঙকপদা
পাত্তা অমসুং চীংয়া-তময়াদা
চেক্লা শঙ্গু-শঙ্গু চাক্তানরম্বা;
কোরৌ হনবা মানা ময়ূম
চংখিগদৌরে হায়বগী মতাগুম
মায়কৈ খূদিংদগী চেক্লা শঙ্গু-শঙ্গু
মনা পুংলবা পামেল তম্না পাইনরকই।
নুংশিননা অহিং য়াইরেকমিন্নে।

ইনুং শোরা তৈরকপা
অয়ুক্কী য়েন্দা অঙনবদা
চেক্লাশিংদু নুংশি শৈশক তম্নরম্নগা
চাক্তাবা অমুক হন্না পাইনখি।
হে চেক্লা! পূন্না-পূন্না চাক্তামিন্নবা,
পূন্না-পূন্না নুংশিননা য়াইরেকমিন্নবা
নখোয়গী ফজনবা নতৌ-নওংসে
তমজনীংঙাইনি হৈশিংলবা মীওইবা
ঐখোয়না!

২৭২। নুংশিৎ, খোঞ্জেল অমসুং মঙাল মখোয়শিং অসি তশেংনমক ঈশ্বরগা মরী য়াম্না লৈনৈ। মীওইবা ঐখোয়সি ঈশ্বরগী ঙমথংদা লৈরিবা অথোইবা অমনি। মশক্তি উবা ফংদবা ইশা-ইশাদা লৈরিবা আত্মা অসি ঈশ্বরমক্কি হায়না লৌবা য়াই। ঐখোয়না গৃহস্থাশ্রমদা খোঙদারুদনা ইতু-ইচাশিং থারুবা হোৎনবদা পাপ কয়া-কয়া লঙশিল্লুবনা আত্মাবু শেংনা থম্বা ঙম্নদে। করিগুম্বা শেংনা থম্বা ঙম্নবদি আত্মা মশক খঙগনি, লোয়নননা ঈশ্বরগী মঙাল ফাওরক্কনি। আত্মাদা সত্যগী মশক ওইবা অশেংবা নুংঙাইবদু লৈগনি। ধ্যান তৌবদা তুংদা থোক্লগদবা কয়া-কয়া ফজনা খঙবা ঙমগনি।

২৭৩। তাইবঙ পূন্সিদা থবক তৌবা খূদিংদা চাং নাইবা অমদি মপূং ফানা পোথাবা য়াম্না দরকার ওই।

২৭৪। "খামেন্দা কৈরাক থাদুনা কানররনি।" পাউরৌ অসিনা তাক্লিবদি মীওইবনা হকচাংগী খাবু মেন্দুনা খূদুম চল্লগা য়াইফ-য়ুম্বাল পুরক্কবা তৌবদুনি। মসি ফেমেলি প্লানিং তৌনবগী মরু ওইবা পাউতাক্নি। গর্ভপাত তৌবদি হিংসাগী থবক্নি।

২৭৫। অমা ঙাঙলগা অমা তৌবা মী অদু মীওইবগী অশেংবা য়েক্লবনি। লিন্দবু মরৈ অনী শুবনি, মীদি চীন অনী শুবা হৌনদে।

কান্ন-ব্রা মচল খরা

অশিবনা মীওইব্‌বু করিসু য়েংদে, নিংথৌদগী অচম্বা লৌউবা মী ফাওবা পুন্নমক নোংমদি অশিবগী মখা পোল্লবনি। পোকপু পোক্লবদি নোংমদি শিগদবা লৈরে। ফন্না হৈ-শিংদুনসু অরোইবা মতম লাক্লবদি নাথৈদুনা লৈথহৌবা য়ারোই। মীওইব্‌না তৌবা থবক্তা পাপকা পূণ্যগা চাংদম্নদুনা য়েংবদা পাপ্না হেনখিদুনা অশিবগী মীচঙ ওইখি, অদুবু পূণ্যগী থবক তৌবা মীওইদদি অশিবনা পাক লাকচবা ঙমদে। অশিবনা অহিংববু খূদুম চন্নবা অচেঙ্‌বা ঙাইদুনা লৈ। মশা শেংবা মীওইদি পূন্সি-নুংশাংই হায়বনি। শিননবা থবক্তি ইরায়-লায়না তৌই, অদুবু শিনীংবদি কনাসু য়াওদে। ব্রাদনা নুংঙাই-য়াইফবা পান্নবা ঙাক্তনি। পাঙ্গলদি থোকহন্দনা নুংঙাইবদি লায়নাবু বার্ত্তন তৌবনি। লায়নাসু অরু-অরুবা ঙাক্তা ওইগল্লি।

ব্রাহৈদি কাউখিবা য়াই, অঙৌবা চেবাংদা অমুবা তাবদি লৈহৌগনি। ব্রাহৈদি নুংশিত্তা তিনখ্রে, অদুনা কুইরগা অদুম কাউজখি। অঙৌবা চেবাংদা অমুবা মূক্লা ইদুনা থমহৌবদি পুয়া অমগুম অদুম লৈহৌরগনি। পুয়াদি ঈরাৎ-পূজা তৌদুনা চেকশিন্না থম্নরিবনি।

মূক মরীক অমনা ব্রাখল লীশিং থোকহল্লি। লাইরিক লাইশু হৈবা মীওই অমগী মরু ওইবা থবক্তি কলমগী থবক্লি। কলম্না খূৎলাই ওইরগা মূক মরীক অমনা ইবদা ব্রাখল-লৌশিং লীশিং থোকহনবা ঙম্মী। অদুনা মীপূম খূদিংমক্লা কলম পায়বা ঙম্নবা লাইরিক-লাইশু হৈতবা য়াদবনি। 'কলম্না থাঙদগী হেন্না থৌই' হায়নরিবসি অচুম্বমক্লি। লাইরিক হৈতবা মীদি মীৎ তাঙবগা মান্নে। মমীৎ উদ্রবা মীদুনা করি ব্রাখল খন্দুনা বুদ্ধি-লৌশিং থোক্তনি। হূরানবনা হূবা ঙমদবা পোত্তি মহৈ-মশিং হৈবতনি।

ঈশ্বরবু থাজৌ অমসুং অচুম্বা তৌ। ঈশ্বরবু থাজরবদি অচুম্বা শোয়দনা তৌগনি; অচুম্বদি ঈশ্বরনি হায়নরিবনি। ঈশ্বরবু থাজদ্রবদি মীগী মূর্ত্তি ওইরবসু শামরক-ঙামরক ওইবনি হায়বমক য়াই। মীনুংশি লৈদুনা অব্রা-অনা মতেং পাংনবগী মী কৌরম্মীবনি। অচুম্বা নিয়মদা লাইনীং-পরৈ চেৎপনা অশেংবা সমাজ অমা পুরকপদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌরিবনি। পূকচেল ফজবসু লাইনীং মখল অমনি। অরানবা তৌবদি থব্রায় য়াম্না ব্রাবনি।

'অঙাং অমগী মরায়বক্তি মমাগী থবক্তা লৈরে' হায়নরিবসি তশেংনমক চুন্নবা রাফম্নি। মচা হায়বসি ম-মমাবু, চা-চায় হায়দুনা মচা কৌবনি। মমাগী খোম্লাংনা নৌবাগী (মচাগী) চাকচা ওইরকপনিনা মমাগী অফ-ফত্ত পুন্নমক মচানা লৌফম থোকই। থা ১০ নাউপুরগা ঈ মতুমদগী য়োকপীরক্তুনা চাউরক্লিবনি। মমা লাইরিক হৈবী অমনা ওঝা চাম্ম থম্বদগী হেন্না ফৈ হায়নরিবনি। মমা ওইবীনা মচাগা মতম পুন্নমক্তা লোয়নদুনা লৈবদগী অঙাংগী মরায়বকসি মমাগী থবক্তা লৈবনি। নেপোলিয়ন্না হায়রম্মী, "অফবী ইমা অমত্তং ফংজরবদি পৃথিবী লায়না জয় তৌবা ঙমগনি।" জপান নুপীশিংনা নোম্লুকপা অমসুং মথৌ মশক খঙবসি ঐখোয়না তমজনীংঙায়নি। নুপীনা ফবদগী জপান্না থুনা চাওখৎপা ঙমখিবনি।

হকচাং শাজেল তৌননবা অমদি লাই নীংননবা মতম কাইথোকপা শংদ্রবা মহাক অদুনা মশা নাজনবগী মতমদি কাইথোকচবা তাই। নারগা লায়েংববুদি নাদনবা হোৎনবনা শরুক চাম্ম হেন্না ফৈ। থোক্ত্রিঙৈদা খঙবনা অশিংবনি, থোক্লগা খঙবনা অপঙবনি। বসন্ত চঙলকপা মতমদগী খোঙনা চৎপনা খ্বাইদগী ফবা শাজেলনি। হকচাংদা আপিল লাক্লবসু মরক-মরক্তা অখঙ-অহৈশিংদা মুন্না য়েংথোক্কদবনি। মতম চানা-চানা নৌরিঙৈদা লায়েংহৌগদবনি। তৌরাং ফক্তা হিপ্তুনা অয়ো-নাহে চল্লবা মতমদতা লায়েংগদবা নত্তে। চাওখৎলবা লৈবাক্তদি প্রিবেনশন্না হেন্না মরু ওইনা লৌনৈ। ঐখোয়গী লৈবাক্তদি শিরবা ঙাবু মশা নারিব্রা হায়না হংনরিবনি।

লাইদা পোৎ কৎপদি ঙমজবা খরদং কৎপা য়াই; মীদদি য়াদে, য়াম্না কৎলগা মহৈ ফংই। সনা-লুপাদা য়াম্না কৎপা ঙম্নদবনিনা 'উসব' ওইনা কৎনরিবা অসিনি। কচ্চরিবা মথেল-লুকোয়দু হরাউ-হরাউনা পূক থন্না চাবিখিবদা পেন্নরিবা ঙাক্তনি। মীয়াম্না পেন্নখিবদুদা 'উসব' কচ্চবগী মহৈ ফংলবনি। লাংবন থা খূদিংদা তর্পণ তৌনবতা নত্তনা তর্পণ চাকসু পীজনরিবনি।

লম্বী-সড়ক মপান্দা লৈনবা য়ুম-কৈ শাবদি ফত্তে; শান্তি ওইরোই। কারবারগীদমক দুকান শাবদি ফৈ। মীয়ামগী মীৎয়েংফমদা দুকান ফম্বদি পোৎশিৎ-চৈশিৎ য়াম্না ফগনি। দুকান্না মায়োক থাবম ওইরগা লৈনবা য়ুম শাবদি থোইনা কায়দে।

"মী অদুনা নহাক্কী মাঙদা অতোপ্পশিংবু হুন্দুনা ঙাঙলিবদু, মহাক্না অতোপ্পশিংগী মাঙদা নহাকপুসু হুন্দুনা ঙাঙগনি।" — মহাত্মা গান্ধী

পোৎ-চৈ মাঙখ্রগা থবায় নুংঙাইতবদি মহা পাপনি, নরক্তা তাবনি; মীঙোন্দা দান তৌখিবনি হায়না খল্লবদি পূণ্য ফংগনি। ইমুংগী দশা লাংফমসু কোক্কনি।

খুজাই মপু নরক তাই। মরমদি খুজাই মাঙখ্রগা মপু মাদনি শেংলিবা; মানবু লৌরিদ্র-মানবু লৌরিদ্র হায়না খন্দুনা লোইনা চিংনবা ঙাক্তনি। অসিগুম্বা ফত্তবা ৱাখল অসিনা লায়না অমা ওইদুনা খুজাই মপুদু নরক্তা তাবনি। হুরানবা মীশক্তু মুন্না খণ্ডদ্রবদি অম-অমদা তাইনরোয়দবনি।

ভূত শান্নবা হৈরেগা নুংঙাই, শান্নবা হৈত্রগা ভূতনা নমদুনা মীদু হাৎলি। অশুম্না শেল শীজিন্নবা হৈরেগা নুংঙাই, হৈত্রগা শেলগী মলোম্না ফুন-চৈনবা অমদি হাৎন-শুনবা ফাওবা থোকহল্লি। শেলনা ঙমদবদি লৈতে, অদুবু অশিববুদি হিঙ্গৎহনবা ঙমদে। মীয়াম পূম্নমক্না তান্নরিবসি শেলবুনি; অদুনা হৈ-শিংনা চুমনা শীজিন্নবা তাবনি।

ঈশ্বরনা মীওইবদা অরান-অহুই খঙনবা লৌশিং পীবিরমই। অদুনা অচুম্বা চৎপনা তাইবঙ মীওইবগী অথোয়বা মগুণ চেলহনবা ঙম্মী। অরানবা তৌবনা হকচাং শোক্নবা ওই। খূদম অমা ওইনা — উখোঙ ফম্বী পোৎয়োনবী অমদগী অচাপোৎ লৈবদা শুপ্নগী লুপা অমখক্তং হেন্না হন্দোরকপদু লান্না লৌশীল্লুবদা খূদক্তা মীদুগী মায়থোঙ লাংশল্লি, লোয়ন-লোয়ননা খূদাংগী মিহুলসু হৌরকই। মপাঙ্গল ফনা কল্লবসু ধর্ম্ম হেক কায়বদা মশাবু মশানা কন্ট্রোল তৌবা ঙমজদে। মীদুগী থম্মোয়নুংদা লৈরিবা ঈশ্বর অদুনা অহেনবা শেলদু লৌরুন্নু হায়না হন্না-হন্না খঙহল্লবসু শারমচৎনা নমহত্তুনা লৌরুবদা মুক্নবা (Struggle) অমা হকচাং নুংদা থোক্নরকপদগী মীদুগী মশাদু ফিবম কায়রকপনি। অসিগুম্বা পূকচেল শেংদবা থবকসি তোয়না-তোয়না শুম তৌশিল্লক্নবদি মমৈদা থম্মোয়গী লায়না অমা লাকপদি শোয়দ্রবনি। ধর্ম্ম লৈবা মীনদি কেদৌঙৈদসু অহেনবা শেলদু লৌরক্লোই, খূদক্তা অদুম হন্দোকলমগনি। পূকচেল শেংনা লুপাদু পোৎয়োনবীদুদা হন্দোকপিরম্বদা মাগী থম্মোয়দু মশা হেন্না শেংগদৌরিবনি (ফি শেংনা শুদোকপগুম্না)।

মরূপ-মপাং অমা উনবদা লুপা ৫০/৬০ খরচ তৌদুনা চামিন-থকমিন্নবদা করিসু নুংঙাইতবা লৈতে, থোইনদুম হেন্না নুংঙাই। অদুগা মথায় অমা, লুপা অমা তাহৌবদি য়াম্না নুংঙাইতবা পোকই। পোৎ লৈবদসু পৈশা খজিক্তং ৱাৎনা হন্দোরকপদা য়াম্না নুংঙাইজদে অমসুং পূক্নিং লাংতক্নে। মসি পূম্নমকসি মীওইবগী সমাজ চৎনলোন্দা ৱাখলতনা পোকহল্লিবনি হায়বা য়াই। ৱাখলনা ফরগা হকচাং ফৈ, ৱাখলনা ফৎত্রবদি হকচাংদা লায়না ওই।

অমরোমদা শা-উচেকশিংদদি অরান-অহুই খঙননবগী লৌশিং লৈজদে। মখোয়গী মহৌশানা পোকপদগী লোয়নজচরকপা শাজৎ (ইনষ্টিংক্ট) অদুতনা

লমজিংদুনা চৎলিবনি। মরম অদুনা মরাল লৈজদ্রবা শা-উচেকশিংবু ঐখোয়না লুনা-চান্না তৌদুনা থম্বিগদবনি।

তাইবঙ-মীওইবা ঐখোয়না ইশা-ঙাক্তা ইরোমদোম লাক্লগা, হুমাং মন্না ভারা পীদুনা মালেম অসিদা লৈরিবনি। ঐখোয়গীনি হায়বা লন-থুম, লৌরী-য়ুম্ফম করিসু লৈজদে। মালেমগী মপু মানা "ঙসি নুমিৎ গুরে চৎলো" হায়বদা করিসু পুদনা ইরোমদোম হনখিনি। ফুরা-দলান, অরঙ-অরাক পুন্নমকসি মাগীনি, ঐগীনি হায়দুনা মতম খরদং মপু শাদুনা লৈরম্বদনি। নুংশিরবা ইমা-ইপা, ইচিন-ইনাও, ইতু-ইচা, শাগৈ-নাতৈ, মরূপ-মপাং পুন্নমক থাদোক্লম্লগা ইদোম তরক হনখিনি। অরোইবা মতমদদি ঐগীনি হায়বা কনাসু লৈররোই হন্না য়েংখিবদা; মায়া ঙাক্তা ওইরম্লে পুন্নমকসি।

মীওইবনা মালেমসিদা মতম খরদং ভারাদা লৈবসিদা মশা-মশাগী ওইজবা থিনবদা খৎনরি-চৈনরি, য়েন-শুনরি অমসুং নুংশিনদে অমগা-অমগা; খল্লি শিরোই, নারোইদবগুম। মতাঙ অসিদা উপন্যাসকারশিংনা হায়নবা অমা নীংশিংলকই; মদুদি "All men are bubbles on the stream of time. This world is a theatrical stage. Men and women perform heroes and heroines on a theatrical stage of this world."

"There is no bond of love without a separation, no enjoyment without the grief of losing it."

The joy of life consists in practising virtue.

To return good for evil is the best form of revenge. Only such revenge would bring the peace which the people desire most in this society.

"We arrive, we suffer and we go unless we follow our common sense instinct."

- charles MC ferren

Once you embrace nature's laws you have solved your health problems.

- Henery Lindlahar.

ধর্ম্মতনা পৃথী পুম্বা কোল্লনি। জগৎকী মপু ইবুংঙো মানা কৃপা তৌবিদুনা নুমিৎ, থা, থবান্মিচাক অসিনচিংবা পুন্নমক ঐখোয়গীদমক শেম্বীরমই। পুন্নমক্কী মপুদি মহাক্তনি নীংগদবা।

হে ঈশ্বর! নহাক্তি অন্তর্যামিনিনা সংসারসিদা নীতিগী থোক্লিবা থৌদোক-ব্বাথোক পূন্নমক উরি অমসুং খগুলি। ঈশ্বর নহাক্না শান্তিগী ঈরিক খিকপীদুনা ঐখোয় পূন্নমকপু শান্তি পূর্ণ ওইনা পালহন্‌বিয়ু।

কনাবু অচৌবনো? অচৌবা ফম ফংলগা মানা ফংলিবা ফম অদু য়েংদুনা চাউথোক্তবা মীওই অদু থাঙ্গশেংবা অচৌবনি। জ্ঞানগী গুরুনি হায়না জগৎনা পূজা তৌনরবা সার আইজক নিউটন্না করিসু লৈতবা মীচম অমগসু মমান্নবগুম ইতিং-তিংনা ব্বারী শানৈ, সভ্যশিংগী চাউথোকপা লৈতে। ঐগী ঐগী পাঙ্গল, লৌশিং লৈবমখে শীজিন্নদুনা খ্বাই নুঙাইমিন্নবা নোমগনি।

য়েক্লবনা কোয়শিনখ্রবা উপাই লৈত্রবা মতমদা অভিমন্যুনা মাতুন কৃষ্ণগা মপা অর্জ্জুনগা কৌবা হৌরকখি। মশাগী তৌবা ঙম্বা শক্তি লৈরক্ত্রবা মতমদদি ঈশ্বরবু নীংশিংলকপা হায়বসি হৌনশানি। মচলমক্না পোকপা ওইরবসু শ্রীকৃষ্ণনা অভিমন্যুবু কনবীখিদে ধর্ম্ম ঙাক্লবা হোৎনবদা।

কৈদৌঙৈদসু উখিদ্রবা, কৈদৌঙদসু উররোইদবা মমল য়াম্নবা নুং ময়াম পৃথিবীগী গর্ভ মনূংদা, ফজরবা মনি-মুক্তা কয়া সমুদ্রগী গর্ভদা তুঙশিন্দুনা লৈ। হৈ-শিংলবা কনানা লৌরগদৌরিবা? হৌজিকমক্তি কনাসু থোক্নরক্ত্রি।

নুংশিরবা মপূরোইবগী খনবদা নুংবঙনরবী জনকী সীতা অমসুং হনুরবা মপাগী খনবদা অব্বাবনা নুংবঙনরবা রাম, অযোধ্যাদগী য়াম্না থাপখ্রবা অশোক বন্দা চহী কয়ামরুম লেনখি। সীতানা মপুরোইবগীদমক ব্বাখিবা, রাম্না মপাগীদমক ব্বাখিবা ধর্ম্ম কায়দনবা হোৎনবনি।

"পূন্সি হায়বসি তম্নবগীদমক্তনি অমসুং পূন্সিগী অরোইবা মীকুপ ফাওবা তম্বা লোইদ্রিবা মহাক অদু হিংলিবনি। অদুগুম্বা মী অদুনা তম্বা ঙমগনি। মহাক অদুনা অব্বাবা অমসুং খূদোংথীবশিং অদুবু ফরবা পূংফম ওইহল্লি; মশাগী নুংগী ওইবা শক্তিদু ফোঙদোকহল্লি।"

— বিমলা থক্কর

লমচৎ নাইবা (ফজবা) হায়বসি মীওইবগী অথোইবা গুণনি, ইংরেজী পাউরৌদা অসুম্না হায়নৈ — "When money is lost, nothing is lost, when health is lost, something is lost. But when character is lost, everything is lost" লমচৎ ফজবা মীওইবু খ্বাইনা ঈকায় খুমনৈ।

"নহাক্না থবক শূদনা লেনবা পূন্সি অদু উরগা ঐঙোন্দা মপাল নাইদনা অৱাবা ওইহল্লি।

সংসারগী অৱাবা তারিবা পূন্নমকসি ইন্দ্রিশিংগী মখা পোনবদগী ওইবনি।"

— স্বামী বিবেকানন্দ

অশোনবা মীনা কনাবুসু ঙাকপীবা ঙম্লোই। ঙাকপীহৈবা হায়বসি মথৌনা লৈবা মীগী মগুণনি।

— রবীন্দ্রনাথ টেগোর

মী অদুনা মশাবু খুদুমদা থম্লবা, অচুম্বা চৎলবা, লৌশিং লৈরবা অমসুং ৱাশক চেৎলবা অসিগুম্বা মীশক অমনা করিগুম্বা অমা ফংগে তানবদা থিংবীনবা কনা লৈগনি?

— পঞ্চতন্ত্র

ঐনা ঐগী তৌফম থোকপা ইথৌ অদু নিংথিনা অমসুং ঐনা লৈজবা শক্তি পূন্নমক্না লোয়ননা পাঙথোকই। মসিনি ঐগী ধর্ম্মদি।

— রাজা হম্মীর

থাগৎনীংঙাই ওইবা গুণ চেন্দ্রবা মী অমদগী থাগৎনীংঙাই ওইবা গুণ চেনবা হূই অমনা হেন্না ফৈ। খ্বাইদগী অথোয়বা তীর্থদি নশাগী পূক্নিংদু থোইদোক্লবা মওঙদা শেংদোক্লবা অদুনি। নুপা থোকত্রবা মী অদু হিংনা-হিংনা শিরবনি।

— শঙ্কচার্য্য

ঐগী ধর্ম্মনা ঐঙোন্দা তম্বী মদুদি করিগুম্বা খুদোংথীবা অমা নংলবা মদু কোকহনবা ঙমদ্রবা অদু ওইরবদি শোয়দনা চরা হেনগনি অমসুং ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌগনি।

— মহাত্মা গান্ধী

নশাবু অহোংবা পুরকউ অদু ওইরবদি সংসার অসিবু অহোংবা পুরক্লবগী নহাক্কী তৌফম থোকপা অদু পাঙথোক্লবনি। মী অদুনা শান্তি লৈবা সংসার অমদা হিংবা পাম্লবদি মশাগী পূন্সি অদু শোয়দনমক্কী অহোংবা পুরক্কগদবনি। নহাক নশামক্না শান্তিগী থবক তৌবা হৌদ্রবদি সংসার অসিদা শান্তি লৈবা ওইথোক্লোই। থম্মোয়দগী তৃক্কচবা হায়বসি লৌথোক্লবতদা মীসু খৃষ্টগী মতৌগুম্না পূন্সি লেনবা ঙমগনি।

— পরমহংস যোগানন্দ

মোক্ষ নৎত্রগা অরান খুবম ফংবা হায়বসি অতৈ করিসু নত্তে, তৌইগুম্বসুং পুক্লিংগী অমোৎপশিংদু কোকহনবনি। পুক্লিং অসিনা শেংলবা মতমদা অপাম্বা অমসুং অনীংবা পুম্নমক মাঙখিনি।

— স্বামী চিদানন্দ

মী অদুনা য়ামদনা চারবদি লাইগী দূত অমা ওই অমসুং হেন্না চাবনা শা ওইহল্লি। হেঞ্জিন্না চারিবা অমসুং তুম্লিবা মীদুগী ঈশ্বরনা মহাক্কী থোঙ লোনশিল্লি। হায়রিবা ফৎত্রবা হৈনবী অনীসিদা লুপ্লবদি নুংগী ওইবা মীৎয়েং অদু মমশিনহনগনি।

— চানক্য

ব্রতগী অর্থদি হোংবা নাইদবা চপ য়ুংনা লেপ্লবা হায়বনি। য়েখায়-থিঙ্গাইবা অপনবা কোক্লবগীদমক্তা ব্রত চঙই। খুদোংচাদবা কয়া খাঙবা তারবসু মদু থুগায়দবা হায়বসি ব্রতনি হায়না কৌগনি। সংসার পুম্নমক্তা মশাদা হকথেংননা থেংনরবা লৌশিং জ্ঞান্দগী খঙবা ঙম্লে অদুদি ব্রত য়াওদনা মীওইবনা অৱাংবা থাক্তা কাখৎপা ঙম্লোই।

— মহাত্মা গান্ধী

থৌজাল হৈবগী, মীনুংশি লৈবগী অমসুং অতোপ্পশিংগী ফননবা তৌবগী মূর্ত্তি ওইবদগী হেন্না চাউবা গুরু ভক্তি লৈতে, হেন্না ফবা গুরু সেবা লৈতে, হেন্না ৱাংবা গুরুব্বু পূজা তৌবা অমসুং ঈকায় খুম্নবা লৈতে। মসিনা খ্বাইদগী চাউবা গুরু দক্ষিনানি, খ্বাইদগী ৱাংবা গুরু ভক্তিনি, খ্বাইদগী অথোয়বা গুরু সেবানি।

— স্বামী চিদানন্দ

১। থাঙ্গা কারাং চীংথক্তা নুংশি লৈ শাৎপা, নুংশি লৈ খুইবা হৌনদে। সনা চীং মতোন্দা কাখিবা থৱায় নঙবু লোইরোই কুমথবিরকউ, আতিংআ শিদবগী য়াথংনি। (মসি শোল্লগা নাম্বুবদা ফম্বী হৌবনি।)

২। ইমা লৈমরেল শিদবী, অহিং লিক্লা তাক্তবী, নুংথিল লিক্লা কংদবী, লৈনুংগী লিক্লা পিয়াইনু, ইমা ইবেম্মা! ননাইগী নিংশাগী চনিঙ ফাবীয়ু। (মসি শোল্লগা তিল অহুম্লক য়োৎথৌ লাইমন ফবনে।)

৩। চনমগা লিলগা পক্লদে। মরম অদুনা চনম লৈবা মফমদা লিল খক চংলোই। য়ুমদা লিল চংদনবা চনম খরা-খরা থম্বা ফৈ।

৪। নোম-নোম শগাইতোং, চানবা লৈতে তখেল থাঙ।

শূবা নোম্বদি তৌদনা নুংঙাইনা ফম্নদুনা লৈথোক্লবদি চান-থক্লবা লৈরক্লরোই। চান-থক্লবা লৈনরকত্রবদি থাঙ পায়নদুনা অমগা অমগা হাৎন-শুনরক্কনি। হূরান-চিষ্থি হেঙ্গৎলক্কনি; মীহাৎ-মীপুন থোকন্নরক্কনি। মতম ফরিঙেদদি কৌজেং-হারৌনা ঈশৈ শক্লুনা নুংঙাইনা লৈথোকলুরে। চিরবা বর্ষা মতমদদি চানিংঙাই লৈত্রদুনা মাগী মরূপ ককচেংদা চৎলগা চরা অমত্তং নিজরুবদা - "ঈশৈ শক্লুনা লেনগে খল্লবদি চাদনা লেনবা হান্ননা তমখো" হায়বিরকই। উপাই লৈত্রবা হারৌনা মখা অমুক তারমদনা ঈকাই-ঈকাইনা হল্লকখি। নোম্বা কনবা ককচেংনা অৱাৎ-অপা লৈতনা য়ুম্বাল ফজনা পাল্লি।

৫। মরী চৎপা পোৎ চাবা ফত্তে। হায়নবসিদা - খোংদ্রুম, তোর্বোৎ, শেবোৎ, মাইরেন, হৱাই উরিনচিংবা পোৎশিং অসি মরী চৎপনি হায়দুনা চারোইদবা নত্তে। "মরী চৎপা পোৎ চারোইদবনি" হায়বদি মরী থোক্লবা, য়েক-সলাই লৌনদুনা য়ুম্বান্নবা য়াদে হায়বনি। য়েক থোক্লবা লৌনদুনা মদুদা পোকলকপা মচাশিং অদুদি ফিবম শোইনাইবা নত্রগা বুদ্ধি শোইরোম্বা তৌগনি। ঈ মরী য়ান্না নক্লবা অসি য়ুম্বান্নবদা, হকচাংদা অকায়বা য়ান্না লৈ। মরম অদুনা মরী চৎপা পোৎ চাবা য়াদে হায়নরিবনি। ঈ-মরী থোক্লদবা অতোপ-অতোপ্পা য়েক্কা য়ুম্বান্নবনা হকচাং ফৈ অমসুং অফবা মচা পোকই।

৬। মখোঙ লৈবাক তাদবা, মনীং-মখা তমজবা, চানীংবা চা, শেৎনীংবা শেৎ, ঈরাং-ঈপাক্তা তাউরিবা অচৌ-অশাংগী পূন্সিদো স্বর্গ ঙস্তা য়ৌগনি, অরুবা লায়না তীন্নাগী নুংশিনবা মরূপ ওইদুনা।

৭। হাউনা-হাউনা চাও, চীঞ্জাক্কী মচি ফংনবা; শূবা-নোম্বনা ময়েক শেংনা লাম্বনি। লান্না-লান্না চারগা ময়েক শেংনা হাউবনি। থোংলম-থোংলম্বদু হাউনা চাবা ঙম্লবদি তশেংনমক হকচাং ফরবনি।

৮। কনাগুম্বনা অরোনবা ফত্তবা থবক অমা তৌবদা মী-পোং উহন্দবা অমদি খঙহন্দবদি ঙম্বা য়াই; তৌইগুম্বসুং নুমিৎ-থা অমসুং পৃথ্বী মাতা উদনবদি থক তৌবা ঙমলোই। পাপকী থবক্কা অরু-অরুবা লায়না কয়া পোকহল্লি।

৯। হৌজিক্কী মতমদা ঈনাক-কৈরাক য়ান্না খুনবা অচৌ-অশাংগী ইমুংদনা বি.পি. অমসুং কেন্সরগুম্বা লায়নাসি খরা য়ান্না থোক্কল্লি। মমল য়াল্লবা অহাউ-অহাউবা পোত্তা চারগা থবক শূদুনা হুমাং থোকহন্দ্রবদি অরুবা লায়না কয়া লাক্কনি। হুমাংদি তশেংনমক হূগী মশক্কি।

১০। ব্রহ্মমুহূর্ত্তদা হৌগত্তুনা হকচাং শেংদোক্লগা নুংশিনরবা মরূপ-মপাং কয়াগা খুৎশন্নদুনা অহাংবা লমহাংদা থোরত্তুনা মহৌশা লাইরেম্বী ইমাবু তত্তনা উনজবসিনা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী পূন্সি নুংশাংনবগী মমল য়াম্নবা লাইবা মন্ত্রনি।

১১। অমগা অমগা প্রেম সমবন্ধি লৈননা ইমা-ইপা, ওজা-গুরু অমসুং অহল-লমনশিংবু ভক্তি-ব্যবহার তৌনবনা মীওইবা ঐখোয়গী য়াইফ-মঙ্গলনি। হুগী মশক ওইরবা হুমাং তানবা নোংমগী শিঙ্খা পাওথোকপনা পলেম ইমাগী খোল্লাংমন শিংবা ঙম্নবা মরু ওইবা উপাইনি।

১২। মথন্ত লৈবা হৈনদবা তাইবঙ পূন্সিনি, অমগা অমগা নুংশিনবনা মীওইবগী পাঙ্গলনি। তাইবঙ পূন্সিগী কম্লবা লানফমদা লায়না, লায়রবা, অপঙবা, য়েক্লবা অহুম্বু মায়থীবা পীদুনা পজেং ফিরাল থেৎপনা লানফমদা পোকপগী মহৈ য়ানবনি তাইবঙ পূন্সিদা।

১৩। জীবশিংগী মনুংদা ঈশ্বরগী মনাক্তা খ্বাইদগী নক্লনা লৈমিন্নবা য়াবা তাইবঙ মীওইবনা পাপ কয়া-কয়া লঙশিন্দুনা মশা-মশাগী ওইজবত থিবদগী লাপথোক্লা লৈনবা হোৎনবদা তারবনি। অদুগা অমুকসু ৱারবা খুদোংথীরবা মতমদদি ঈশ্বর ইবুংঙো মহাকপু হন্না-হন্না নীংশিংলকই।

১৪। ব্রহ্মামক্লা ফংঙমদ্রবা তাইবঙ মপোকসিদা মীওইবনা মশা-মশাগী ওইজবত য়েংদুনা মরুমদা থুপ্তুনা লৈজরিবা মরাল লৈজদবা প্রকৃতিগী তোল্লব জীব — শা-ঙা অমসুং উচেক-ৱায়াশিংবু ওৎপী-নৈবীবা অমসুং হাত্তুনা চাথোকপীবা অসিনা মপোক-মপোক খুদিংদা নরক্তা তাননবা অচৌবা পাপ-কয়া লঙশল্লবনি।

১৫। হৌজিক্কী সভ্যতাগা পুকফবী মহৌশা লাইরেম্বীগা মরূপ ওইদে, তশেংনমক য়েক্লবনি। করিগুম্বা মরূপ ওইনরম্লবদি তাইবঙ মীওইবনা পূন্সি নুংশাংনা শান্তিপূর্ণ ওইনা পাল্লমগদবনি।

১৬। মমানা মচাবু থা ১০ (তরা) নাউপুদুনা ঈ মতুমদগী ৱানা -ৱানা য়োকচরক্লগা চাউরক্লবা মতমদদি পূন্সিগী মমল লৈতে তাইবঙ পূন্সিসিদা।

১৭। ভারতকী যোগী-ঋষি পূন্নমক্লা "অহিংসা পরম ধর্ম্ম" অহিংসানা অথোইবা ধর্ম্মনি হায়না লাউরি। জাতীগী পিতা মহাত্মা গান্ধীজীগী অমত্ত ঙায়রবা অথোইবা খুৎলায়দি অহিংসানি। মহাক্লা পায়খৎলম্বা য়াইফ থৌরমশিংগী মনুংদা মহৌশাগী লায়েংসু মরু ওইবা অমনি। জগতকী পিতা শক্লবা মহাত্মা গান্ধীজীনা চৎলম্বা নিয়মশিং অদু ফিদমনিংঙায়গী মশকনি।

১৮। হকচাংদা চন্নদ্রবা ফত্তবা মচাকশিং (Foreign Matter) অদু মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা প্রাণ শক্তিগী মতেঙ লৌদুনা মপান্দা পুথোরক্লবা হোৎনবদা হকচাংগী ওর্গানশিং কন্না শীজিন্নরকই। মতম অদুদা অনাবা হায়বা অসি ওইরিবনি। মসিদা য়াহিপ-চাকচা অমসুং লমচৎ-শাজৎ চুম্না চত্তুনা হকচাংদা পক্লবা ইরমদম অসিগী-অতেকপা মনা-মশীং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ চাং নাইনা চাদুনা অচুম্বা নিয়মদা লায়েংলবদি শোয়দনা মশা ফবা ঙমগনি।

১৯। অহাউবা পোৎ য়াম্না চাবা
নুংঙাইবা থবক য়াম্না তৌবা
নুমিৎ-থাবান য়েংদনা পঙচা চাবা;
লাকই হকচাংদা অরুবা অনাবা।
কল্লক মীহৌ চাউবা পুক্লিংগী খোইমুনা
য়াইবীকোন লৈরাং লৈমন চলহল্লি।

২০। লায়না চাম্মগী মনুংদা মরিফুতরা মাপলদি পুক্তগী পোক্লকপনি হায়বা য়াই। মসিদগী পুক্না হকচাং কয়াৎ পুম্নমকপু পুই হায়দুনা পুক কৌরিবনি। পুক্কী মরী-মতাশিংবু মশা শেংনা থম্নবা হোৎনবা হায়বসি মহৌশা লায়েংগী মরু ওইবা অচৌবা থৌদাংনি। পুকপু শেংনা থম্বা ঙম্নবদি পুম্নমক পুংফ-ফরে। চাবা থকপদা চাকখাউ অসি শরুক $\frac{১}{৩}$ রোমদি হাংনা থম্বা ফৈ। নুমিৎ খুদিংগী পুক হাংবা মতমদা লুম্বু শাবা অফবা ঈশিং লিটর অর্বী-অনীরোমদি মচিৎ-মচিৎ ওইনা থকপা দরকার ওই। খুদোংচাবা য়েংদুনা মরক-মরক্তা চরা হেনবা ফৈ।

২১। মপু-মানা মীপুম খুদিংগী পুন্সি চেঙজেন চয়োম য়োমদুনা হোনগদবা নুংশা শ্বর অকরুবা মশীংগা লোয়ননা পীবিদুনা তাইবঙ মালংপানসিদা মথৌদাং কয়া পাঙথোক্লবা থাবিরকপা অসিদা মশা-মশাগী চেঙজেন্দু থুনা লোইথোক্লবদি চানিংঙাই লৈতদুনা থুনা অমুক হনখিবা তাবনি।

অরেঙবনা অহিঙবনি
লেঙদবা তম্বদি শিবা তম্বনি।
চাবা ফৈ মশা-মউ ফবতনা
চানিঙ-থকনিঙদে অনাবা মীওইতনা
পুন্সি-চেঙজেন্না লৈরিঙেদা

মীদুনা খক শিবা হৌনদে।
চেঙজেন লৈননবা
মরক-মরক্তা চরা হেনবা ফে।

চরা হেল্লিঙৈ (Fasting) মতমদা মৌনব্রতদা লৈগদবনি; ঙম্লবদি ইঙ্গিত ফাওবা তৌরোইদবনি। চরা হেনবনা তাইবঙ পুন্সিদা হকচাং, পূক্লিং অমসুং থৱায়বু শেংনা থম্বা ঙম্মী। লাম্লগা চাবা; লামদ্রগা চরা হেনবা মহৌশাগী নিয়মনি।

২২। চাকখাউদা অশীনবা এসিডকী শরূক লৈরিমখৈদি অশীনবা হৈ-রা পীজবা য়াদে। চিনি অঙৌবা, ঘী-থাউ, মরূ-মরাঙ, অপুম-অশা, তুম্বা ৱাবা পোৎনচিংবা চারোইদবনি। "চীঙ্গাক্না হকচাং ফহল্লি নৎত্রগা মাঙহল্লি।" হায়বসি খক কাউরোইদবনি।

২৩। ঈরীক্না য়াইবী য়েন্নৌ লৈরিকনি,
মরীক্না ঈশিং কোমজাও মপৈনি।
মরীক্কী ঈচেল খোংজাও কংলগা,
য়াইবী ঈফুৎ-ঈনাং তাক্লগা,
য়াইবীকোন লৈরাং লৈমন চনগনি।
নহানা ৱাখল তৌবা মতাঙনি।

(নাওরিয়া ফুলো)

২৪। "হকচাং ফবগা নোংমতগা পীনবিয়ু, নিংথৌরেলগী নুংঙাই য়াইফবা পূন্নমক তুক্কচনা খঞ্জগে।" হায়বা মমল নাইদ্রবা পাউতাক অসি ফাওরবা এমরসন্না পাউখোংগুম্না জগত্তা চল্লমই। হকচাং ফবা হায়বসি করিনো ? হিংচাবগুম্না কনবা নত্তে। মীওইবগী পূন্সি হায়রগা খঙনরিবা হকচাং, পূক্লিং অমসুং থৱায় অহুম্মক চপ মান্ননা ফববু হকচাং ফবা কৌই। মীওই-মীতৌ ফজবা, নোয়-পেনবা অমসুং মপাঙ্গল কনবা ঙাক্তবু মশা ফবা কৌবা য়াদে।

২৫। য়ানবু ফৎত্রবদি ফন্না নহা ওইদুনসু মপাঙ্গল শোল্লবা অহলগী মশীংদা চনবা শোইদ্রবনি। য়াবু য়াওদ্রবদি অকনবা পোৎ শায়বা য়াদবনা য়োংনা য়ুবী কোল্লগা কপ্পি হায়বদুগা চপ মান্নরে। চিনা অমসুং জাপান্দা "How are you" হায়বগী মহুত্তা "What is the condition of your teeth" অসুম্না হায়নৈ। য়াম্না শাবা, য়াম্না ঈংবা অমসুং অকনবা পোৎনচিংবসি চাবা-থকপা তৌরোইদবনি। তুম্বা মতমদা য়াদা শ্বর হোনবা য়া পুন্সিদে। য়ানা চাবা য়াবা পোৎ চাবা-থকপনা য়াগী পূন্সি শাংই।

"খোঙ হামনীংদবদা য়াম্না শংদুনা হান্নবা তৌবা ফত্তে। নুপা-নুপী হক তিন্নবদা য়াদা শ্বর হোনবা য়া পুন্সিদে। চীল প্রুক প্রুক তেংবদা ফ্রু লাউনা কামথোকপা ফত্তে; তেংলবসু য়া কাথোক্লগা তপ্না তাহনখিগদবনি।

২৬। চৎল-চৎলগা শাংবা;
চৎত্রগা তেনবা,
তাইবঙ মীওইবগী পুন্সিনি।
শূবা-নোম্বনা পুন্সি নুংশাংই,
পুক্লিংগী শাজেলদি লাই নীংবনি।

২৭। খুরবা চীল অমদি নৌরবা লৈনা (tongue) চাউরবা হকচাংবু মীৎনা কুপ্পদা য়াম্না লায়না মাঙহনবা ঙমই। ব্রা য়াম্না ঙাঙবা অমসুং হকচাংগী ভেল্যু য়েংদনা চাবা-থকপা হায়বসি হকচাং মাঙনবগী মশক্লি।

মীত্তা ঈ কারগা হাৎন-শুনদুনা লৈবাক মাঙ-তাক্লবা তৌহনবসু লৈননি; অদুগা মীৎলু নাপোমদা প্রেমগী পিরাং শিন্থহন্দুনা অমগা-অমগা নুংশিনহনবসু লৈদগী থোরকপা মেঙলবা (ফজরবা) ব্রাহৈননি। জগৎ-পুম্ববু ঊৎ শানা মাঙহনবা ঙম্বা অমসুং কননবসু ঙম্বা নৌরবা লৈনি।

২৮। ঈবু ইমালোন্দা লাই কৌই
ঈ ফত্তবনা লায়না পোকই
ঈ ফনবা য়েংববু লায়েং কৌই।

"মঙালগী মমাঙদা অমম্বনা লৈবা ঙমদবগুম ঈ শেংবগী মঙালদা লায়নানা লোত্তুনা লৈবা থক ঙমদে।"

২৯। ফত্তবা লমচৎনা অনাবগী মপানি; অদুগা মমাদি থাঙ্গৈশেংনমক অরানবা চীঞ্জাক্নি। অরানবা চীঞ্জাক্না ফত্তবা লমচৎকা অমম্বা পুক্তা মতম কুইনা পান্নরবা মতুংদা অনাবা অমসুং অশিবা হায়বা মচাশিং পোকলকই। মরম অসিদগী লায়না চাদা ৯৯ দি পুক্তগী পোকলকপনি হায়বা য়াই।

৩০। শা-ঙাদি শা-ঙাগী চীঞ্জাক্নি। তাইবঙ মীওইবগী অশেংবা চীঞ্জাক নত্তে। শা-ঙাগী শদোংদি ব্রাজসিক অমসুং তামসিক আহারনি। চীঞ্জাক্না পুক্লিং, হকচাং, অমসুং ব্রাখল শেমখিবা মরম্না মীওইবনা শা-ঙা চারবদি হকচাংদা শা-ঙাগী লমচৎ-শাজৎ লাক্কনি। চারি-চারিবা চীঞ্জাক অদুগী মতুং ইন্না মীওইবগী লমচৎ-শাজৎ শেমই।

শা-ঙাগী শদুম চাবনা ময়াই কাবা য়ুনচিংবা নিশা শীজিন্নরকই অমসুং হিংসাগী থবক তৌরকই। অনৌবা সাইনটিষ্টশিংনো য়াম্না কৃপ্না থিবদগী তশেং-তশেংনা খঙনরক্লে। মদুদি ঃ- শা-ঙাগী শদোংদা অঙক-অঙকপা মখলগী হূশিংনা শন্দোক্নুনা লৈরি।

পৃথিবীগী ফাওর-ফাওরবা ডাক্তরশিংগী মত-মতুং ইন্না হায়রবদি শা-ঙা চাবনা মীওইবগী লুর-লুরবা লায়না কয়াসু পোকহল্লি। অমরোমদা জগৎ পূম্বনা পান্নরিবা শান্তি অদু মীওইবনা শা-ঙা চারিবমখৈদি পুরকপা ঙমলোই। শা-ঙা চাদবনা মীওইবগী অশেংবা সমাজ অমা পুরক্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং অমা ফজনা লৌই হায়বসি চিংনফম লৈত্রবা ৱাফমনি।

৩১। লম্ফাংলবা তাইবঙ পুন্সিদা
য়েক্ল তিংখং য়াম্না লৈবনি।
লীকলম চুন্না চৎলবদি
পূণ্যগী লম্বী ফংগনি।
মপু খল্লগা গুরু মশক খঙগনি;
গুরু কৃপা নত্তনদি
অচুম্বা লম্বী তাবা ঙমলোই।

৩২। গুরুগী কৃপা নত্তনা, অতোপ্পা পাম্বে অমত্তনা,
মশানা মশাবু মশক খঙজবা ঙমদে।
চেকশিল্লু পূন্সিগী লৈরাং শকহেনবী!
পোকঙমদনা পোক্লকপা
তেল্লবা তাইবঙ পুন্সিনি।
লৌনম চাউবা পুক্নিংগী খোইমুনি,
অনৌ-অনৌবত পাম্বনি;
লৈহী-চুপ্পদা পেনবা নাইদবা খোইরাবনি।
লৈমন চন্দুনা খাংঙুথক্তা মাঙজনি;
চিরোন হৈবা খোইমুগী লৌনম লাংদা থুদুনা
ফজবা নশক্না য়েক্লবা ওইরনি নোংমদি
চেকশিল্লু পূন্সিগী লৈরাং শকহেনবী!

তাইবঙ পুন্সি চেঙজেল লোইরক্লবা মতমদা নীংশিংলকপা অমসুং নীংশিংলিবা ৱাখল ময়াম অদুমক্তা পুন্সিগী অশেংবা মহৈনি।

৩৩। নুংশি প্রেমগী লংলা কয়ানা
কল্লবা লংশুং তারগা
হৈ-শিংলবী মথৌদা চংখোল্লবী
মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা
ফজরবা মচু-মচুগী লৈরাংশিংবু
লৈচন চানা লেংদুনা
পূক্লিং হূনা ফজরবা
লৈ পরেং অমা
মালেম মপু মাগী
মাঙদা থেন্দুনা থম্বিবদা
ঈংলবা মলয়া নুংশিৎনা
লিরি-লিরি হুমলকপদা
লৈ পরেং অদুগী লৈনাশিং অদুনা
তনিক-তনিক, তগুপ-তরেং তৌবদু
উরুবদা অৱা-অনা পূন্নমক কাউথোক্তুনা
নুংঙাইবা ঈপাক্তা মীকূপ খরদংদা
ওইরবসু লৈবা ঙম্বসিনা
তাইবঙ পূন্সিগী অনৌবা য়েন্নিং হুনবনি।
ফজৈদা-ফজৈদা পূক্লিং হূনা ফজৈদা!
মীৎফম হোংনিঙদে য়েংবদা,
চাংদমনিংঙাই লৈতে ফজবদা,
ইমানা লেংবিবা লৈ পরেংসে!

লৈ পরেং অমগী ফজরবা শক্তম অদু লেংলিবা লংলা অদুতনা ঊৎপা ঙম্বনি। অমগা-অমগা নুংশিনবনা অপুনবগী ফজরবা শক্তমনি। পূকফবী মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা মথানুংদা চেৎনা নাউকোনবিদুনা য়োকপীরিবা মচাশিংবু তমথীরবা অনাবা কয়াগী খয়াত্তগী কন্নবা অমৃতগী মশক ওইরবা হাউর-হাউরবা উহৈ-ৱাহৈ, ফর-ফরবা মনা-মশীং, মহৈ-মরোং কয়া-কয়া শিনবা থুংনা কোয়না য়েনবিরি। অদুবু তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়তনা চাবা-থকপা, নীতি-নিয়ম ফজদবদগী ইমাদা লঙজবা ওইদুনা পাপকী মশক ওইরবা লায়না কয়া ফংজবনি। তৌইগুম্বসুং মতম চানা ইমা

মঙোন্দা চঙজদুনা মহাক্কী ফজরবা নিয়ম অদু ঙাক্লা চৎলবদি পাপ পুন্নমক অদু কোকপীদুনা অনাবা তশেংনা ফহনগনি।

চিকখোল-নাওখোনবী, য়োংলৈ-মৈলৈ নাইদবী, ৱারক চেৎপী মমানি; ওক্তবা মচা-মশুশিংবু ৱারকপদা তন্দবী মমানি। মহৌশা লাইরেম্বী ইমাগী নীতি-নিয়ম ঙাক্লা চৎপনা পুন্সি নুংশাংনা নুংঙাইনা পানগনি। মমা নীংবা মচাদি লেম্না খক মাঙবা হৌনদে মালেমসিদা।

৩৪। মহৌশাগী নিয়ম কায়দবনা খ্বাইদগী ফবনি। শোংলবা বন অমসুং শুক্রবা চীংনুং-মান্নুংদা লৈরিবা শা-উচেকশিং অসিবু লায়েংবিনবা হৈশিংলবা মীওইবা ঐখোয়গুম্না ডাক্তর, মাইবা কনা অমত্তসু লৈজদে। অদুবু ঙসি ফাওবদা মশা-মন্ড শেংনা হিংদুনা লৈরি; চেল্লি, চোংলি, পাইরি, শান্নরি অমসুং পাক চাউনা মচা-মশু শন্দোকলি। তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গুম্না মখোয়গী মশাদা অনা-অয়েকসু লৈতে; ইপিডেমীকসু খক থোক্কে। মরম অদুনা মশা শেংনা পুন্সি নুংশাংনা হিংবা ঙমলিবনি।

হৌজিক ঐখোয়না তশেং-তশেংনা খঙলে; পুন্নমক অসি মহৌশা লাইরেম্বী ইমাগী থৌদা মতুং ইন্না অফবা (পক্কবা) চীঞ্জাক চাবা অমদি নীতি-নিয়ম চুমনা চৎপদগী ওইবা ঙমলিবনি। মখোয়দি মশা-মশাগী পোকপদগী লোইনজরকপা লৌশিং (Instinct) অদুতনা লমজিংদুনা মহৌশা লাইরেম্বীগী নীতি-নিয়ম কায়দনা চৎপা ঙমলিবনি।

বন অমদি চীংনুং-মান্নুংদা মখল-মথেলগী শা উচেকশিং পুন্না লৈমিন্নদুনা ঙসি ফাওবদা হিংবা ঙমলি। মহৌশাগী নিয়ম মতুং ইন্না মাগী মাগী মচীঞ্জাক চাজবা অমসুং মশা-মশাগী লমচৎ-শাজৎ, নীতি-নিয়ম কায়দনা চৎচবা অসিননি। মখোয়গী ময়াদা য়াথী কাদ্রিবা অসিসু চীঞ্জাক চুমই হায়বগী অরঙবা খূদম অমনি।

মীওইবনা জীব পুন্নমক্কী মকোকনি হায়না ঐখোয়না চাওথোকচৈ; অদুবু তোল্লবনি, পঙলবনি খল্লিবা প্রকৃতিগী জীবশিংদগী তস্বা য়াবা অমসুং লৌবা য়াবা মখৈদি লৌগদবনি। শা-উচেকশিংনা ঙন্না তুম্নগা ঙস্তা হৌগৎপা; অহাউবা উহৈ-ৱাহৈ, অতেকপা মনা-মশীং, মহৈ-মরোং চাবা, নোম্বা কনবা, মহৌশাগী নিয়ম কায়জদবা নারগা চরা হেনবা অসিনচিংবা অসি ঐখোয় মীওইবনা তোল্লবা মখোয়দগী তমজনীংঙাইনি।

জীব পূন্নমক মহৌশা লাইরেম্বী ইমাগী মচা ঙাক্তনি। ঐখোয় পূন্নমক অমগা অমগা মতেং লৌনদুনা লৈনরিবনি। অতোনবা জীবশিংবু মাঙহন্নবা হোৎনবনা মীওইবা ঐখোয়না অৱা-অনা কয়া নংজবনি।

৩৫। মনা পূংবা হৈনৌনি

হৈনৌ পাম্বীনা মনা ফজনা পূংবগুম্না উথক্তা মুনবা হৈনৌদু পূক হাংবা মতমদা চাং নাইনা চারবদি মীদু মশা শেংনা নোয়গনি; বুদ্ধি-লৌশিং, পাঙ্গলসু লৈগনি। কার্বোহাইড্রেটকী শরুকসু মরাঙ-কায়না য়াওবনি। ভিটামিন এ মপূংফানা য়াওবা মরম্না মীৎ ফন্নবগী খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি। হৈনৌ অমূনবা নিয়ম চুম্না চারগা মীৎকী লায়না কয়ামরুম ফজনা কোকহনবা ঙমই। শঙ্গোমগা হৈনৌ অমূনবগা চামিন্নবা ঙম্নবদি হকচাংদা অমুক হেন্না কান্নে।

শ্রীশ্রী গৌরাঙ্গ মহাপ্রভুনা মথৌ চিন্দুনা চাক চাবা ফংদবা মতমদা হৈনৌ অমূনবা চাদুনা লেল্লগা মরু ওইবা মথৌসু পাঙথোক্লবা হোৎনৈ। হৈনৌ অমূনবা চাং নাইনা চাবদা থীবোং-থীরিনসু ফজনা শেংদোকপা ঙমই।

পূকপু মশা শেংনা ইনৌ-নৌনা থম্বা ঙম্বা হৈনি হায়দুনা হৈনৌ কৌখিবনি। মমুন ফারবা হৈনৌ কেন্সরগী লায়না ঙাকথোক্লবা তৌবদা নত্তনা ফহনবসু ঙমই। হৈনৌ অমূনবনা মখজাই ঙাঙবগুম কুচু ফজহল্লি অম্নসুং থম্মোয়গী লায়না কয়াসু কোকহল্লি। পূক হাংবা মতমদা চাবদা পক্লবা হৈদি উথক্ত মুনবা হৈনৌ অমূনবনি।

৩৬। উদগী চাউবা খোংনাংনি

হে সনা খোংনাং! উজাও উরেন অথোইবা! নঙনা পীকখ্রবা মরুদগী হৌরক্লগা তাইবঙ মী ৩/৪ না কোনবা থুংবা ঙমদনা কয়াগী মতীক চাউখ্রবা! নঙগী নশা-নরেংনা কয়াদা পাক চাউনা শন্দোকলিবা! মীরোন কয়া-কয়াদগী লৈরকলিবা!

মীওইবা অমদি শা-উচেকশিংগী চঙজফম (পোত্থাফম) পীবিদুনা নশাইগোন্দা; চঙজরকপা খূদিংমক মীচং-মীথায় নাইদনা পাঙ্গল-শক্তি ঙসি ফাওবদা পীবিরি।

অহল-লমন, ব্রাহ্মণ বৈষ্ণবশিংনা সনা খোংনাংবু নুমিৎ খূদিংগী মখোঙদা লৈ-শু কৎতুনা খুরুমজরি। "হে সনা খোংনাং! নঙগুম্না মতম কুইনা অৱা-অনাগী মতেং পাংবা ঙম্নবা শক্তি পীনবিয়ু।" অসি হায়না খুরুমদুনা থৌনিজরি। অসিগুম্বা অথোইবা উদগী মীওইবগী পুন্সি নিবা য়াই হায়নৈ।

মুনি-ঋষিশিংনা সনা খোংনাং মখোঙদা লাই নীংদুনা লৈবা হৌনশানি। পূক্লিং শেংনা থরায় হকচাং য়াওনা সনা খোংনাংবু পূজা তৌদুনা নুমিৎ খূদিংগী নীংজরবদি মচা পোক্তবা মমীত্তা মচা উবা ফংই নীংজবগী মহৈ ফংই হায়না লৌনৈ।

অমরোমদা হৈপাল-লৈপান অমসুং উপাল-ৱাপাল পূন্নমকপু লুনা-চান্না তৌদুনা য়োকখৎপদি তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী য়াইফ-মঙ্গলনি।

৩৭। হৈক্রু, চম্প্রা, মনাহী, হৈ-খাগোক, নোবাপ, অৱাথবী, হৈনৌ, অঙ্গুর (কিশমিশ), য়ুবী, হৈনিং, হৈবোং, জাম, কিহোম, লফোয় অসিনচিংবা অসি মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা পীবিবা খ্বাইদগী কান্নবা টোনিক ওইবা হীদাক্নি। অরু-অরুবা লায়নাশিংদা হৈ মরাঙ-কায়না পীজরগা লায়না ফহনবা ঙম্মী। ইউরোপকী ফাউরবা ডাক্তর অমনা হায়রম্মী "So long there is fruit there is hope" হৈবু হেক লৈরিমখৈদি আশাসু লৈরি। ঐখোয়গী ইরমদমসিদা অহোংবা হৈ মরাঙ-কায়না ফংবনিনা করিসু ৱানীংঙাই লৈতে।

৩৮। বৈজ্ঞানিকশিংগী মমল য়াম্লবা হীদাক লাংথক্লা অরুবা লায়না কয়াদা লায়েংবা ঙমদ্রবসু মীখূৎ চংদ্রবা প্রকৃতি ইমানা থোংদুনা পীবিরিবা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং অশংবা মনা-মশীংতনা ঈরায়-লায়না ফহনবা ঙম্মী। বন্দা লৈরিবা শা-উচেকশিং অসিনা ঙসি ফাওবদা মীওইবনা শেম্বা হীদাক-লাংথক অমত্ত চারু-থকলুবা লৈতে। মখোয়না তাইবঙ মী ঐখোয়দগী মশা-মউ হেন্না ফৈ অমসুং হেন্না পুন্সি নুংশাংই। "হীদাক য়াওদ্রবসু মতীক চাবা অফবা চীঞ্জাক্লা অনাবা কোকহনবা ঙম্মী, অদুগা মতীক চাবা অফবা চীঞ্জাক য়াওদনদি হীদাক চাম্মনা অনাবা ফহনবা ঙমদে।" হায়বসি আর্য্যঋষিশিংনা আয়ুর্বেদদা ময়েক শেংনা তাকলম্বা পাউতাক্নি।

ঐখোয়গী চীঞ্জাক্লা ঐখোয়দা হীদাক ওইগনি। "Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food" হায়বসি ফাউরবা হিপোক্রেত (Father of Medical Science) কী ৱাফমনি। মসিদা ঐখোয়গী করি অমুক খন্নফম লৈরিবগে?

৩৯। মহাত্মা গান্ধীজীগী মমল য়াম্লবা পাউতাক খরা নৌহৈননা নীংশিংবা য়াই। মদুদি ঃ- ন্যাচরপেথিনা য়েংবা লায়েংদি হকচাংগী জীবনী শক্তি য়োক্তুনা থম্মী। সমুদ্রগী ঈশিং ৱাত্তবগুম লায়েংবগী শক্তি করিমত্তা ৱাত্তে। তৌইগুম্বসুং শোক্লবা পাত্রনা হোরবদা ঈশিং হোনবা য়াদবগুম মশাগী জীবনী শক্তি ৱাৎপা মীদি অনাবা ফহনবা ঙমদে।

অনাববু লানগুম্না শোক্লগদবা নত্তে। হৌরকফম থিরগা মুথৎকদবনি। অনাববু লায়েংগদবা নত্তে। নারিবা মীবু লায়েংগদবনি। মবুক ফবা সাধু ওইবা মীবু ডাক্তর-মাইবা খন্দুনা অনাবা য়েংহনগদবনি। হকচাং অসি ঈশ্বরগী মন্দিরনি। হকচাং অসি

বৈজ্ঞানিকশিংনো শাবা নত্তে। মহৌশা লাইরেম্বীনা শেমগৎলক্কুনা ওইরকপনি। হিংনবা চাগদবনি, চাননবা হিংগদবা নত্তে।

নঙনা সত্যগা অহিংসাগা নশাদা পুনশিনবা ঙমখ্রবদি সংসারসি নঙগী খূয়াদা থম্বা ঙমগনি। থম্মোয়দা ঈশ্বর লেংদনা লৈ হায়বা থাজদ্রবা মীনা অহিংসা নীতি ঙাকপা ঙমলোই।

৪০। "If you do not forgive others then the wrongs you have done will not be forgiven by your father" ভগবান যীশুনা বাইবন্দা হায়রি — নঙনা অতোপ্পশিংবু ঙাকপীদ্রবদি নঙগী অরানবশিং অদু নপানা (ঈশ্বরনা) ঙাকপীরোই। ঈশ্বরগী মীৎয়েংদদি জীব পূম্নমক চপ মান্নে।

৪১। নমু মীতম ঙা

ঐখোয়না ঙসি 'মীতৈ ঙমু' হায়না খঙনরিবা ঙা অসি হীদাক ওইনা চাবা, হকচাংদা, য়াম্না কান্নবা মচি ওইবা শরূক ফংই। ঙাসিদা য়াওরিবা রসায়ন অসি য়াম্না ভেল্যু লৈবনি। ঙা পূম্নমক্তগী মীতৈ ঙমুনা মপাঙ্গল কনবা হেল্লি; হিংনবগী পাঙ্গল শক্তিসু য়াম্না লৈ। মরমসিদগী "ঐখোয় মীওইবনা ঙমু অমগী পাঙ্গল ফংদে, য়াম্না শোল্লি" হায়নরম্লিবা অসিনি। কনাগুম্বা মী অমা শিগদৌগুম কন্না নারবা মতমদা চেঙগা মীতৈ ঙমুগা পুদুনা অনাবদু হংবা চৎনৈ। মসি করি মরমগীনো হায়বসি মুন্না খন্ননীংঙাই ওইবা রাফমনি।

অশোন-অনাদা মীতৈ ঙমু চাং নাইনা পীজবসি (চমলপ্পা থোংবা নৎত্রগা য়াইবা) পাঙ্গল শক্তি য়াম্না পীবা ঙম্বনি। খোমগক্লাই চুবা অঙাংদা মীতৈ ঙমুগা এনশীলগা চমলপ্পা থোংলগা পীজবা য়াম্না কান্নে। "মীতৈ ঙমু" হায়বদি নমু তাইবঙ মী শাবা তম্বদা শাখিবা ঙানি হায়দুনা "নমু মীতম ঙা" হায়না মিংথোনখি। ঙা অসি সনামহী ইবুংঙোনা শাখিবনি। "নমু মীতম ঙা" থাদোকপা - "হে ঙমু নঙ অসে সনা কৈথেলদগী লৈরক্লগা নথরায় কনবিরবনি। নঙনা নচা-নশু য়াম্না পোক্কুনা পূন্সি নুংশাংনা নুংঙাইনা পাল্লু। ঐসু নঙগুম্না শিব-নাবদগী শিদবা মপু মানা কনবিদুনা ইচা-ইশু ময়াম অমা পোক্কুনা পূন্সি নুংশাংনা নুংঙাইনা পানজগে" অসি হায়দুনা ঈশিং ঈরেন অচৌবদা থাদোকপীগনি। মীগী ফনবা তৌবনা ঐগীসু য়াইফবনি।

৪২। শঙ্গোম ঙৌদুনা চাবগী মহুত্তা শা-ষণ, মশা শেংনা থম্বা অমসুং শঙ্গোম শুম্বদা চেকশিনবনা হেন্না ফগনি। শঙ্গোমদা লায়না পোক্কবগী মহীক য়াওবগী মরমদা চিংনবা কোক্লবা জর্ম্মন ডাক্তর অমনা শঙ্গোম অসি ঙৌরগা ষম্নাও মচা কয়ামুক্তা

পীথক্তুনা মুন্না য়েংবদা চাম্মগী মনুংদা ৯০ (মরিফুতরা) দি শিখি।(J.H. Kellong, M.D., New Dietetic, P. 450)। অদুনা যণবী অমসুং যন্নাওদু মশা শেংনা, লুনা-নান্না থন্নবদি শুম্বদা ঙায়রিবা অশাবা শঙ্গোম অদু ফজনা চুমথোক্লগা চাবনা হেন্না ফৈ হায়না খনজে। মীগী লমদদি যণবী অদু কোইপু পুদুনা চৎলগা খূদক-খূদক্তা শুমদুনা শঙ্গোম য়োন্নবা য়াওই। নোংমা নুমিৎ চুপ্পা ফমহন্দনা থমনীংলবদি শুম্বদা ঙায়রিবা শঙ্গোম অদু পাত্র অমদগী পাত্র অমদা হৈদোক-হৈজিন য়াম্না তোয়না তৌবিগদবনি।

৪৩। হিন্দুগী পুরাণ, শাস্ত্রদা (শ্রীমদ্ভগবত গীতাদা) পৃথিবীদা লৈরিবা থৱায় পানবশিং (জীবশিং) অসি লাক্ষ ৮৪ খক থোক্লা খায়দোকই। মদুদগী ৮৪ দং লৌখৎলগা মীওইবা ঐখোয়না হকচাং শাজেল ওইনা শান্নে।

যোগ শাস্ত্রদা তাক্লিবা আসনশিং অসি মরুওইনা মখল অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই। মদুদিঃ — চুম্নগী হকচাং শাজেল ওইনা শান্নগদবা আসনশিং অদুবুনা "স্বাস্থ্য আসন" কৌই। অদুগা প্রানায়াম (শ্বরগী শাজেল) অমসুং ধ্যান তৌবদা পূক্লিং লৈতানা লৈগদবা আসনশিং অদুবু "ধ্যানাসন" কৌই। শ্বরগী শাজেল অসি নুমিৎ খূদিংগী তোয়না শান্নবদা হকচাংদা য়াম্না কান্নে।

"প্রানায়াম" মখলসি য়াম্না কুপ্না লৈ। নুমিৎ খূদিংগী লায়না তৌবা য়াবদা মখল অহুমখক খায়দোকপা য়াই। মদুদি — ১) রেচক; ২) পুরক অমসুং ৩) কুমভক অসিনি।

৪৪। চেক্লা পাইখ্রবদা
পোম্বী হঞ্জিল্লকপদা,
চেক্লাগী কাইদোংফম খঙদবনা
পোম্বী কোইঙাউনখ্রে।
শাবী ইনেম মচা পাম্মুবী!
চীংনুং সনা লোক্তগী পাইবিরকও।

ঈশৈ অসিনা তাকলি — নুংশিরবা ইমালোন্দা তাইবঙগী হকচাং পোলাং অসিবু পোম্বী কৌই। হকচাংদা কাইদোংলিবা থৱায় ওইরিবা লাইবু চেক্লা কৌই। পোম্বী চেক্লা অনী কায়নদ্রিঙৈবু হিংলিবা পূন্সি কৌই। অনীসিনা কায়নখিবা নুমিৎপু অশিবা হায়রিবা অদুনি।

তাইবঙ পূন্সি চেঙজেল লোইরবদা হকচাং পোম্বীনা তাইবঙ শিন্থা থাদোক্তুনা মোংফমথক্তা খোমলেন তুমখুন তানখ্রে। থৱায় কৌবা চেক্লাদি মাঙহৈ-শিহৈদবা ওইবনা মাগী নুংশিরবা অমনবা পোম্বী হকচাংবু হুন্দোকলম্নগা অনৌবা কাইদোং অমা থিখ্রে, হায়বদি অনৌবা পোম্বী হকচাং অমদা থৱায় চেক্লানা কাইদোংখ্রে। মসিবু "চেক্লা পাইখ্রবনা পোম্বী হঞ্জিল্লকপদা" হায়না হায়রি। চেক্লা মানা নৌনা কাইদোংলুবদা হান্নগী অমনবা হকচাং পোলাংগী চেংলৌ শক্তমগদি মান্নরমদ্রে। পোম্বী চেংলৌ শক ওন্ননা লাংওল্লক্রে - পোক্লক্রে। মসিদা "চেক্লাগী কাইদোংফম খঙদবনা পোম্বী কোইঙাউনখ্রে" হায়না পল্লি।

থৱায় কৌবা চেক্লাদি মাঙহৈদবা অমদি শিহৈদবা ওইবনিনা তাইবঙপান অসিদা অমুক হল্লকপদি শোয়দ্রবনি। অদুবু শিখ্রবা পোম্বী হকচাংগী থৱায়না তাইবঙপাল অসিদা ইফোং-ফোংনা হল্লকপদি য়াদে। অদুনা তাইবঙগী ঈনুংদা চঙদুনা "চা" ওইনা লাংওন্দুনা তাইবঙ সলবা লোক (সনা লোক) পলেম ইমাদগী তাইবঙ লাংওন শা ফোঙলকই (পোক্লকই)। মসিদা "শাবী ঈনেম মচা পাম্মুবী, চীংনুংগী সনা লোক্তগী পাইবিরকও" হায়না হায়রি।

৪৫। ময়ায় লৈকায় থম্বাল শাৎলে,
খোইমুনা ইক্লে খোইরাবা!
শাবী লাউ-লাউ চৎসি লাউ!
কল্লকপা য়াম্মী, কঞ্জাউবা য়াম্মী
মাঙদা থারো লাউ!

মসিনা তাকলিবদি — তাইবঙ মীওইবগী খোয়দৌবু ময়ায় লৈকায় কৌই। খোয়দৌগী মখা খূদোন অনী হন্থবা মফম, হায়বদি মপু মাগী মকাই ফম্বালবু খোয়দৌ থম্বাল কৌই। মসিবু "ময়ায় লৈকায় থম্বাল শাৎলে" হায়বনি। অদুগা কল্লকপা, মীহৌবা, লৌনম্বা, অশাউবা, নাপল অমদি অপাম-নুংশি হায়রিবা পূক্নিংশিং অসিবু খোইমু কৌই। মসিবু "খোইমুনা ইক্লে খোইরাবা" হায়না হায়রি।

খোয়দৌ থম্বালগী লৈহীনা তম্ফা-ফম্বীনি। তম্ফা হায়বা ফম্বীসিনা শাগী (হকচাংগী) পীনি হায়বদি হকচাংগী থৱায়নি। তম্ফাবু শাগী পীনি হায়বগী শাবী হায়না কৌরি। খোয়দৌ থম্বালগী লৈহী ওইরিবা তম্ফাবু চুপকে হায়বগী পূক্নিংগী লৌনম চাউবা খোইমুশিংনা কোয়না কোয়না পাইদুনা খোয়দৌ থম্বালবু শঙদুনা লৈরি। মসিবু "কল্লকপা য়াম্মী, কঞ্জাওবা য়াম্মী" হায়বনি।

অমরোমদা পূক্নিংবু ৱাখল্লা খূদুম চন্দুনা তম্ফা লৈহীবু কলহৌ হায়রি। মসিদা "মাঙদা থারো লাউ" হায়না হায়রি। অমদি তাইবঙগী ঈয়ায়দা শাৎলিবা লৈরেল থম্বাল মাগী অথুম্বা লৈহী (ফম্বী) বু চুপ্পগে হায়দুনা কল্লক-মীহৌ চাউবা, লৌনম্বা হৈবা, অসিনচিং বা পূক্নিংগী খোইমুশিং অসিনা পুমকোয় কোয়শন্দুনা তাঞ্জা য়েংদুনা লৈরি। লৈরেল থম্বালনা থুনা লৈমন চন্দুনা মাগী লৈহীদু কমখ্রগনি; অদুনা পূক্নিংবু খূদুম চন্দুনা তম্ফা কৌবী লৈহীবু কল্লু হায়না হায়রি।

৪৬। ৱাঙ খুদেং মায়পাকপী
লাইজ থন্না হাপচিল্লো।
চৈরৈ পোপ-পোপ শুদোকও।

মসিনা তাকলিবদি — ৱাখল, লৌশিং পূন্নমক্কী তুঙনফমদি তাইবঙ মীওইবগী "লেম্ফু" হায়বা অসিনি। মীওইবগী লেম্ফুবু "ৱাঙ খুদেং" হায়না লৌরি। লেম্ফুদা ৱাখল, লৌশিং পূন্নমক হাপচিনবদা চন্দবা লৈতে। অফবা, অরুবা ৱাখল লৌশিংনা লাইগী মশক ওইবনা লেম্ফুদা পৈশিন্দুনা থমউ হায়বগী "লাইজ থন্না হাপচিল্লো" হায়না হায়রি। পৈশিন্দুনা থল্লগা ফত্তবা ৱাখল লৌশিংবুদি চরৈ-ফি অমোৎপবু লাইজ ঈরুনা শুদোকপগুম ফত্তবশিংদু থাদোকউ হায়বগী "চৈরৈ পোপ-পোপ শুদোকউ" হায়রি।

৪৭। মচিনঙৈদা লু থুম্বা
লুবান শেগায়রে।

ঈশৈ অসিনা তাক্লি — মদুদি মীওইবনা নহা ওইরিঙৈ (মচিনঙৈ) দা অপাম নুংশিগী ইরাঙ-ঈপাক্তা লুপখিবনা লু-থুমদুনা (কেমদুনা) মাঙহনখ্রবা মীওইশিং অদুদি থুনা পূন্সি লৈমন চন্দুনা সামা পাঙ্গল ময়েং তাই, মতম চাদনা ময়া তেকই, পোক হৌই, মীৎ উরক্তে, ৱাখল লৌশিং শোইরোম্মী অমসুং পূন্সি নুংশাংলক্তে। মসিনা মরম ওইদুনা মহৈ-মশিংসু তমহৌদা, অচুম্বা লীকসু থিহৌদা, মীয়ামগী কান্নবা থৌরম অমত্তসু তৌরমদা, পোকপগী মহৈ য়ান্দনা নোইনিং ফৌহাম ওইদুনা তোকই। মসিবু "মচিনঙৈদা লু থুম্বা লুবান শেগায়রে" হায়না তাকখি।

৪৮। শা কোমপেক চাগনু
নমু চোমগনি।

ঈশৈ অসিনা তাকলি — শা (হকচাং) কোনগী তম্ফা ফম্বীনা শা অসিবু কোনশিনবিদুনা শা অসি য়াইফ-নুংঙাইনা লৈরিবনি। অপাম নুংশি কৌবা পূক্লিংগী কৈদা হকচাং কোনগী য়াই ওইবী তম্ফাবু পীজথোক্কনু হায়বগী "শা কোমপেক চাগনু।" হায়না হায়রি। তম্ফা কৌবী লাইরেম্বীবু পূক্লিংগী কৈদা পীজথোকত্রবদি তাইবঙ পূন্সি অসি মশেক মঙাল (নমু) নাইনা, নাদ-য়েক্তনা, য়াইফ-নুঙাইনা লেনবা পূন্সি ওই হায়বগী "নমু চোমগনি" হায়না হায়রি।

অমদি পূন্সি নুংশাংনা, পাঙ্গল কন্না অনা-অয়েক লৈতনা, পূক্লিং মকা লান্না, চীঙউ মতীক খঙনা, হৈ মিংখৈ চৈরোইনা অমসুং ব্রাখল মঙাল চাউনা পোকপগী মহৈ য়ানগে হায়রবদি তাইবঙ হকচাং কোনবু চেৎনা-চান্না লুনা কোনবিরিবা হকচাং কোনগী তম্ফা (ফম্বী) বু অপাম নুংশি কৌবা পূক্লিংগী কৈদা পীজথোক্কনু হায়না হায়রি।

৪৯। ব্রাকোনও-ব্রাকোনও
চীংদগী ব্রাকোন্না
তমদা তাগে মহায়বা।
তমদগী ব্রাকোন্না
চীংদা তাগে মহায়বা।
ব্রাকোন ফাসে লিফাসে
ব্রাকোন তনোয় নোই!

ঈশৈ অসিনা তাকলি — তাইবঙ মীওইবগী লেম্ফু-কোক হায়বা অসি ব্রাখল-লৌশিং পূন্নমক্কী লৈফম ব্রা কোন্নি। মীওইবগী খোয়দৌ মখা খুদোল অনী হস্থনা লৈবা লাইগী ফম্বাল ওইরিবা খোয়দৌগী থম্বাল অসিবু পূক্লিং অমসুং ব্রাখলগী লৈফম ব্রাকোন্নি। অদুনা ব্রাখলগী তূঙনফম্না কোকনি; পূক্লিংগী তূঙনফম্না খোয়দৌ থম্বালনি। কোক্না চীংনি; খোয়দৌ থম্বালনা তমনি। অদুনা ব্রাখলনা চীংগী ব্রাকোল কৌই। পূক্লিংনা তমগী ব্রাকোন কৌই।

মীওইবগী অপাম নুংশিগী চিরোন্না মোইথেমদুনা লেম্ফুদা মৈরা ওইনা লৈরিবা তম্ফা ফম্বীনা কুমথরক্তুনা খোয়দৌ থম্বালদা তুঙলববু "চীংদগী ব্রাকোন্না তমদা তাগে মহায়বা" হায়না হায়রি। অদুগা অফবা ব্রাখলনা পূক্লিংবু খুদুম চন্দুনা অপাম-নুংশি থাদোক্লগা খোয়দৌ-থম্বালদা য়াতাদুনা লৈরিবা তম্ফা-ফম্বীনা লেম্ফুদা কারকপবু "তমদগী ব্রাকোন্না চীংদা তাগে মহায়বা" হায়না হায়রি।

অমরোমদা পূন্নিংবু ফজনা খূদুম চন্দুনা অপাম-নুংশিগী ইরাং-কুম্মৈ তুংওইনরগা তম্ফা-ফম্বীবু তুঙশিন্দুনা থন্নবদি মীওইবগী রাখল-লৌশিং ঙাম্বোরকই অমসুং মঙাল নাইনা নোইথোরকই হায়বসিদা "রাকোন ফাসে লিফাসে রাকোন তনোয় নোই" হায়না হায়রি।

৫০। অঙৌবা... শগোল তোংবরা?
নিংথৌরেলগী শগোলনি,
মমৈ গে-গে লাউবনি
অঙৌবা... শগোল তোংবরা?

ঈশৈ অসিনা তাকলিবদি — মীওইবগী পুন্সিনা লৈমন চল্লকপদা মুরম্বা শল্লাংনা অঙৌবা শল্লাং ওইরকপদা মসিবু "অঙৌবা শগোল তোংবরা" হায়না হায়রি। অদুগা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয় অসিদি লাইগী মমিনি। মীনা থরায় পানবা (জীব) পূন্নমক্তগী থোইদোক হেন্দোক্লা ফজবনি। লাইনিংথৌ ইবুংঙো মহাক্কী শাদোংনি। অদুবু মতমগী ঈচেন্না কনখিবনা হনুলৈমন চল্লক্তুনা অঙৌবা শল্লাংনা লৈতেংখ্রে অমসুং শাদোংখ্রে। নহা ওইরিঙৈগী গে-গে লাউনা ফজরম্বা চেংলৌ শক্তম অদু মাঙখ্রে। মসিদা "নিংথৌরেলগী শগোলনি মমৈ গে-গে লাউবনি, অঙৌবা শগোল তোংবরা" হায়না শৈথারি।

৫১। সাপল লৈরি লৈখোঙদা
লৈসু নিংথিরে, কোংয়াংসু নিংথিরে।

ঈশৈ অসিনা তাক্লি — মদুদি শা-হকচাংনা পল শাদুনা তাইবঙ হকচাং মনূংদা শিদবা মপু মহাক্লা য়াইবী থরায় ওইনা লৈরি। মশক মশাদি উবা ফংদবা, মাগী অঙকপা থৌরমতনা মপু অমা লৈ হায়না চেৎনা থাজনবা, হকচাং পোলাং অসিনা পল ওইনা খারগা হকচাং নুংদা য়াইবী থরায় ওইদুনা অমদি হকচাংগী লৈয়েংবু ইবুংঙো মহাক্কী মিংখৈ লৈরাংহন্দুনা লৈরি হায়বগী "সাপল লৈরি লৈখোঙদা" হায়না শৈথারি।

হকচাংগী লৈয়েংনা ইবুংঙো মহাক্কী (মিংলেন) মিংখৈবু শকচ-শোঞ্জবনা ইবুংঙো মাবু নীংবনি অমসুং থিবনি হায়বগী "লৈসু নিংথিয়ে" হায়না শৈথারি। মৈতৈ লোন্দা রাবু কোংয়াং কৌবনা রা হায়বা রাহৈ অসি মীওইবগী রাখলবুনি। লৈয়েংনা মপুগী মিংখৈরোন শোন্দুনা ইবুংঙো মহাকপু, নীংজবা অমসুং থিজবগুম্না রাখলসু ইবুংঙো মাবু নীংজৈ অমসুং থিজৈ হায়বগী "কোংয়াংসু নিংথিরে" হায়না শৈথারি।

৫২। লানশোনবীগী লময়ায়দা
মুনুনা ৱারে পোখাবা
ঈপাম লমদম য়েংবদি
নুংশিবা মায়কৈ তামখ্রে।

ঈশৈ অসিনা তাক্লিবদি — মালেম তাইবঙপান অসিনা তাইবঙগী লানশঙনি। লানশঙ অসিদা অশিবা লাইগা অচঙবা লাইগা কন্না লাম্থেংনরি। মসিদা অচঙবা লাইনা নোংম-নোংমগী পাঙ্গল শোম্থরকই, অশিবা লাইনা নোংম-নোংমগী পাঙ্গল কনখৎলকই। মমৈথংদদি অশিবনা লান-ঙমখিদুনা তাইবঙ পূক্সিবু খুদুম চনখি। মসিবু "লানশোনবীগী লময়ায়দা" হায়না শৈথারি।

অচঙবা কৌবা লাইনা পাঙ্গল শোন্দুনা অশিবা লাইনা লান ঙমখ্রবসু, তাইবঙ থৌরম্না নৈহৎপিরবা মুনু তাইবঙ হকচাং অসিনা মোংফম থক্তা মিকপ থোরকপা লৈতনা নুংঙাইনা পোখাদুনা খোমলেন তুমখুন তানখ্রে। মসিবু "মুনুনা ৱারে পোখাবা" হায়না হায়রি।

অদুগা ঈনা শাইওনবা তাইবঙ হকচাং অসিবু পামলুবনা থৱায় কৌবা লাইনিংথৌনা কাইদোংলুরে। অদুবু তাইবঙ হকচাং অসিনদি অপঙবা ওইবনিনা কল্লকপা, মিহৌবা, লৌনম্বা, অশাউবা, নাপল অমসুং অপাম-নুংশি হায়রিবা পূক্লিং তরুক অসিনা খুদুম চনখিদুনা পোনসুম লাই চুদুনা "মপু" মাগী কোলোই মিংলেনবু লৈয়েংনসু শোলহৌদা, ৱাখন্নসু মপু মাবু থিহৌদা নক্না লৈবা মপুবু লাপ্না উখিবা মরম্না নুংশি থোইরবা মপুগী লমদমদি তামখ্রে হায়না থৱায়না তেংথারি। মসিবু "ঈপাম লমদম য়েংবদি নুংশিবা মায়কৈ তামখ্রে" হায়না হায়রি।

উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশীংগী কান্নবা

হৈক্রু ঃ

হৈক্রু — হৈকু হায়বদি ঐখোয়গী ইমালোন্দা হৈ, করম্বা হৈ, কু - থৌজাল হৈবা হৈনি হায়দুনা হৈকু কৌবনি। হৈকু হায়নরম্বদগী হৈক্রুদা তাখিবনি। হৈকু মপামদা হন্দবা হায়বদি চহী চুপ্পা পান্দুনা লৈবা অমসুং মুনবা নাইদবা মীওইবা ঐখোয়গী শিদ-হীদাকনি। মসি চম্প্রা, হৈ খাগোক অমসুং য়ুবীগুন্না সিজন নাইদনা ফংবা ঙম্বা হৈনি। ভিটামিন 'সি' খ্বাইদগী হেন্না য়াওবা মণিপুরগী মফম অয়াম্বদা মরাঙ-কায়না ফংবা হৈনি। হৈক্রুদগী মখল-মখলগী য়াম্না কান্নবা হীদাক লাংথক শেমই। আয়ুর্ব্বেদগী 'চ্যবণপ্রাস' কৌবা ফরবা হীদাক অদু মরু ওইনা হৈক্রুদগী শেম্বনি। অসিদসু নত্তনা 'আমলকরসায়ন' কৌবা হীদাক মখল অমসু হৈক্রুদগী শেম্বনি। আর্য্য-ঋষিশিংনা থায়নদগী শীজিন্নরকপা ফরবা হীদাক্নি।

নোংমদা মশা শেংবা, মপূং-মরৈ ফাবা হৈক্রু অহুমদং উম-উমদুনা চাবদা য়াম্না ফৈ। মসিনা নোংমদা দরকার ওইবা ভিটামিন 'সি' ৫০০ এম: জি: পীবা ঙমই।

হৈক্রুনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

মখল-মখলগী লায়না কয়ামরুম হায়বদি লোক খূবগী লায়না, থম্মোয় শোনবা, ধাতুগী লায়না, শিংলী শোনবা, চাবা তুমদবা, ঈশিং মরীগী লায়না, মীৎ নাপু কাবা, কোক ঙাওবা, নুংশং ঈ তাবা, অমাংবা লিকপা নুপীগী ফিঙৌ চৎপা, মীৎ নাবা, য়ারীদা ঈ থোকপা, হকচাংগী ঈ কংশিনবা, হারা কংখূ অসিনচিংবা শেল-থুম ইচং-চঙদনা ফহনবা ঙমই। ইরমদমসিদা ইরমদমগী হীদাক-লাংথক্না খ্বাইদগী খুদোং চায় অমসুং পক্লবা হেল্লি।

(১) মীৎ ঙাঙনা নাবদা, হাক্কচবদা অতেকপা হৈক্রু অশুবগী মহী-ফজনা লৌরগা দ্রোপ ২/৩ দং নোংমদা ২ রক হাপ্লদা য়াম্না ফৈ।

(২) থাউ অহীংবা লিটর অমরোমদা হৈক্রু অকংবা খরা তীংদুনা নুমিৎ ১৫ নিরোমদং থম্লগা চুমথোক্তুনা লৌরগা কোক্তা তৈরবদি মীৎ ফগনি অমসুং কোকসু ঈংগনি। মীৎকী লায়না অয়াম্বা ফহনবা ঙমই।

(৩) হৈক্রু অতেকপগী মহী চামচ ৫ চিনি চামচ ৩ লুম্বু শাবা ঈশিং আউন্স ১৬ কা য়ানশিন্নদুনা সর্বোট শেন্নগা থকপদা ঈশিং পৌনা চৎকনি অমসুং খোঙ হাম্বা নুংঙাইরক্কনি। হায় ব্লড প্রেসরসু ফহল্লি।

(৪) হৈক্রু অকংবগী মফোল চামচ অমত্তংগা শঙ্গোম অনৌবা গ্লাস অমরোমগা নুমিৎ খুদিংগী অয়ুক অমসুং নুমিদাংৱাই চাবদা নুংশং ঈ তাবা ফৈ। খোঙ হাম্বা নুংঙাই অমসুং থম্মোয়গী লায়নাসু ফৈ।

(৫) হৈক্রু অতেকপা মুন্না ফূৎপগী মহীনা ঈরুজবা অমসুং শেংনা চামথোকপদা ফুগ্রি থুংবা অমসুং হাক্কচবা ফৈ।

(৬) হৈক্রু অতেকপা শুবগী মহী তোলা ১ দা অশেংবা খোইহী চামচ ১-২ য়ান্দুনা নুমিৎ খুদিংগী থক্লবদি লোক্তা ঈ য়াওবা, ধাতু নাই তাবা, কাছা চৎপা অসিনচিংবা য়াম্না কান্নে।

(৭) হৈক্রু অতেকপা গ্রাম ৩ রোম শুরগা খোইহী গ্রাম ৬ মুক্কা তোৎনরগা নোংমদা অমুক্তং নুমিৎ ১৫ নিদং চারবদি নুপীগী ফিঙৌ চৎপা ফৈ।

(৮) চাক তোক্লবা মতুংদা হৈক্রু অকংবগী মফোল খরা-খরা চারবদি চাবা তুমহল্লি অমসুং খোঙ হাম্বা য়াম্না নুংঙাইহল্লি।

(৯) হৈক্রু অকংবা তীংবগী মহীনা মীৎ চাং-নাইনা চাল্লবদি মীৎ উবগী শক্তি হেনগৎহল্লি। কোক লুজবদা লুপৌ লৈবা, পোক হৌবনচিংবা কোক্কী লায়না কয়া ফহনবা ঙমই।

(১০) হৈক্রু অকংবগী মফোল গ্রাম ২০ রোম ঈশিং অশাবনা ঈংহল্লবা গ্রাম ৬০ দা পূং ১২ চুপ্পা তীংলগা লৌবা মহীদা মীতৈ য়াইঙং মহী গ্রাম অমত্তং য়ানশিল্লগা চামচ ২ নোংমদা ৩ লক থকপদা মঙদা কাছা চৎপা ফৈ।

(১১) হৈক্রু অকংবগী মফোল চামচ ৪ হরিতকী (মনাহী) মফোল চামচ ৪ বহেড়া মকূপ চামচ ৪ পূল্লপ ঈশিং আউন্স ২০ দা মিনিট ২০ দগী তাদনা ফূৎলগা মহী লৌবা (ত্রিফলা শেম্বা)।

মহী আউন্স (২) অয়ুক অমুক নুমিদাংৱাই অমুক (পূক হাংবা মতমদা) থক্লবদি খোঙ হাম্বা য়াম্না নুংঙাইগনি। চাবা থকপা তুমদবসু ফজনা তুমগনি।

মমল য়াম্লবা বৈজ্ঞানিক্কী হীদাক লাংথক লৈদুনা শীজিন্নবা ঙমজদবা মীওইশিংনা ইরমদমসিদা হোঙনা ফংবা মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা পীবীবা হৈক্রু অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা করিসু ৱানীংঙাই লৈতে।

মনাহী ঃ

মণিপুরগী অখন্নবা মফমদা মরু ওইনা চীংগী লমদা মনাহী মরাঙ-কায়না হৌই। মনাহী হায়রিবা হৈসি হৈনিং মাল্লগা পিক্তক তৌই। মনাহী চাবদা হাউবা হৈদি নত্তে; অদুবু অরু-অরুবা লায়না কয়াদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। হৈ অসিদা অখাবা, অফকপা, অশীনবা, অশাবা অমসুং অথুম্বা রস মঙাখক য়াওই। হৈ অসিবু মনাহী কৌখিবগী মরমদি — ম-মমল, না-নাইদ্রবা, হী-হীদাক্কি; হায়দুনা "মনাহী" কৌখিবনি।

লোক্কী লায়না, মাংবা য়েখৎপা, নুংশং থুংবা, ফীরাক ফত্তবা, পূক থিনবা, অপোম-অতং, থম্মোয়গী লায়না, ঈশিং মরী নুংঙাইতবা, মীৎ ফত্তবা, অসিনচিংবদা মনাহী-হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নে।

মনাহীনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবা — মনাহী অশুবগী মফোল চামচ ১, খোইহী চামচ ২, লুম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমদা য়াল্লগা নুমিৎ খুদিংগী অয়ূক্তা থকপা ঙম্নবদি ঈ শেংনা থমই, অদুগা লায়না কয়াসু ফজনা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

চাবা তুমগন্দবা, চাক লামগনবা, য়ু থকপা, অশাবা, অশীনবা চাগনবা, ময়াঙ কংবা অসিনচিংবগী লায়নানা নাবা মীওইশিংনা মনাহী চাবা কয়া পাঙদে। পোৎ খূদিংমক হকচংগী ভেল্যু য়েংলগা চাবনা চুমই।

হৈ খাগোক ঃ

হৈ খাগোক মণিপুরগী মফম অয়াম্বদা মরাঙ-কায়না ফংবা শিদ-হীদাক (Elixir) মখল অমনি। মসি হৈক্রু, চম্প্রাগুম্না সিজন নাইদনা ফংবা ঙম্বা হৈনি। হৈ খাগোক মশাগী Existing Power য়াম্না লৈবা মরম্না হৈজিং ফারবা হৈদি য়াম্না কুইনা থম্বা য়াই। হিন্দুগী পুরান শাস্ত্রগী মতুং ইন্না শিব-পূজা অমসুং দুর্গা পূজা তৌবদা মরুওইনা কৎনৈ। মুনি ঋষিশিংনা য়ামনা পাম্নবা সাত্ত্বিক আহারগী মনূং চনবা মগুণ য়াম্না লৈবা হৈনি। হৈ-খাগোক মহৈদা নত্তনা মনা ফাওবা মীওইবা ঐখোয়গী অরু-অরুবা লায়না কয়ামরুম ফহনবা ঙমই। মসিদা ভিটামিন 'এ, বি, অমসুং সি' মরাঙ-কায়না য়াওবা মরম্না 'চীঞ্জাক ওইবা হীদাক' হায়না খঙনরে। হিন্দু লম্বোইবশিংনা স্নাহীদাক য়াওরি হায়না থাজনৈ।

হৈ-খাগোক কৌরুবগী মরমদি ঃ হৈ-খাগোক হায়বদি হকচাংগী খাদা লৈবা অনাবশিংবু কোকহনবা (ফহনবা) ঙমই হায়দুনা হৈ-খাগোক কৌবনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নফম ঃ

(ক) নুমিৎ খূদিংগী অয়ূক্তা হৈ-খাগোক মনা ৭-১২ খক (ঈশিং অশাবদা শেংনা চামথোক্লগা) য়াম্না তোইনা শায়দুনা চারগা লুম্বু শাবা ঈশিং খরা থক্লবদি খোঙহাম্বা নুংঙাই; ঈশিং পূকচৎ ফহল্লি। লোক লাইহৌ ফহল্লি অমসুং পূক্কী লায়না অয়াম্বা ফহল্লি। চাবা তুন্নবগী শক্তিসু হেনগৎহল্লি।

(খ) শংমুন্নরবা হৈ-খাগোক অমা উৎমৈদা লৌরগা তংখায় অমা, চিনি অঙৌবা চামচ অনী, লুম্বু শাবা ঈশিং পৌব্রা অমদা য়ানশিন্নদুনা থক্লবদি খোঙ হাম্বা, ঈতোন ফায়বা, চাবা তুমদবা, মশা-শাগত্তুনা অঙাং নাবদা য়াম্না কান্নে। চাং-তোলা অনী নোংমদা ২/৩ লক পীথকপা।

(গ) হৈ-খাগোক মনা শুবগী মহী চামচ ৩ + খোইহী চামচ ১ + গোলমরিচ মরু ৩ (অহুম) গী মকূপ য়ান্নরগা থকপদা ফীরাক্কী লায়না, চাবা তুমদবা, লোক অমসুং শাগৎপা, মীত্তা নাপু কাবনচিংবদা য়াম্না কান্নে।

(ঘ) হৈ-খাগোক অমূনবা অমগী মতোঙগা শঙ্গোম ছানা মহী খরগা গোলমরিচ ১-২ গা (তকখায়রগা) থুম খরগা য়ানশিন্নদুনা নোংমদা ৩ (অহুম্লক) থক্লবদি পূক নাবা, ইতোন ফায়বা ফৈ।

(ঙ) মীত্তা নাপু-কাবা, কুচু-নাপু মানবা, ঈশিং চৎপা (Jaundice) লায়নাদা হৈ-খাগোক মনা শুবগী মহী চামচ ৩ (অহুম) গা অশেংবা খোইহী চামচ অমত্তংগা য়ান্নদুনা নোংমদা ৩ (অহুম) লক থকপা য়াম্না কান্নগনি।

(চ) শংমুন্নবা হৈ-খাগোক নৎত্রগা মনা ফূৎপগী লুম্বু শাবা মহী অদুদা থুম খরা য়াল্লগা ফজনা তেংলবদি চীন-লৈ অমসুং য়া নাবা ফৈ।

(ছ) হৈ-খাগোক চীঞ্জাক ওইনা খরা-খরা শীজিন্নবদা ফম্বী য়াম্না ফহল্লি, অঙাং পোকনবা শক্তি পীবি। ধাতু নুংশংসু ফহল্লি।

(জ) মনা ফূৎপগী মনিলনা হুমাং ঙানবদা হকচাং য়াম্না শেংই। অপাৎ-অনোম, ফুরি-ফুরাংসু ফহনবা ঙমই। ঈ শেংদোক্নবা তৌবদা হৈ-খাগোক মনা ফূৎপগী মনিলনা হুমাং ঙানবা য়াম্না ফৈ।

চম্প্রা ঃ

চম্প্রা মীরমদা মরাঙ-কায়না ফংবগুম ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুরদসু মরাঙ-কায়না ফংঙি। পূকফবী মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিবা উহৈশিংগী মনূংদা হীদাক ওইনা

শীজিন্নবদা খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা উহৈনি। মসিদা ভিতামিন এ, বি, সি অহুম্মক মরাঙ কায়না য়াওই। 'চম্প্রা পীকচরবসু মগুণ লৈবা হৈনি' হায়নরিবদুনি। চম্প্রা, হৈক্রু, হৈ-খাগোক, নোবাপ, য়ুবী মখোয়শিং অসিদি 'মপামদা হন্দে' হায়বদি হৈ অতৈ অতৈগুম্না হৈজ্ঞীং ফারগা মমুন ফাদুনা মখোক লোয়রগা কেনবা হায়বদু তৌদে; চহীচুপ্না মতম শাংনা পান্দুনা লৈগনি। হায়রিবা উহৈশিং অসিদি মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিবা মীওইবা ঐখোয়গী 'শিদ-হীদাক্কি' হায়বমক য়াই। মতম চুপ্পদা মরাঙ-কায়না হোঙনসু ফংবা ঙম্বা য়াম্না কান্নরবা হীদাক ওইবা উহৈশিংনি। তাইবঙ মীওইবগী অরু-অরুবা লায়না কয়াদা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা শেল ইতিং-তিংদনা লায়না ফহনবা ঙম্মী। হৈ চাবনা হৈ-শিংবসু হেল্লী।

চম্প্রানা চাবা তুমদবা, অশীনবা কাবা, খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা, পূক থিনবা-লেংবা, লাইহৌ তৌবা, য়াগী লায়না, লাইকোয়নচিংবা উনশাগী লায়নাশিং ইচম চম্না কোকহনবা ঙম্মী। ফি অমোৎপা শূদোক্তুনা লু-নান্না থম্বগুম চম্প্রা চাং নাইনা শীজিন্নবনা হকচাং শেংদোক্তুনা ঈ শেংনা থম্নবা হোৎনবদা য়াম্না কান্নে। শক-চু ফজহল্লি; লায়না-তীন্না চঙলকপা ঙাকথোক্লবসু তৌই।

আয়ুর্বেদিক্কী মরু ওইবা হীদাক মখল কয়ামরুম মথক্তা পনখ্রিবা উহৈশিং অসিদগীসু শেম্মী। উহৈ-ৱাহৈ চাং নাইনা চাবা, ঈশিং মরাঙ-কায়না থকপনা পুন্সি নুংশাংহল্লি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) চম্প্রা মহী অমসুং গ্লিসরীন চাং মান্ননা য়ানশিন্নরগা মায়দা পারপ পারপ্না তোয়না তৈবদা উরীং থুংবা, হয়িং মথী কাবা ফৈ।

(২) য়ুবীথাউদা চম্প্রা মহী য়ানশিন্নদুনা ফজনা তৈরবদি ফুগ্রি থুংবা, অপাৎপা, খূৎহিং, লাইকোয়নচিংবা ফৈ। মহীক-মতায় চঙবসু ঙমদে। চেঙনৌগী চেঙহীদা চম্প্রা মহী শুমজিল্লগা কোক লুজরবদি লূপৌ লৈবা ফৈ। হাক্কচবসু থুনা ফৈ।

(৩) চম্প্রা মহী, খামেন অশীনবা (অমুনবা) মহী তিন্নদুনা চাং নাইনা থক্লগা ঈ ৱাৎপগী লায়না (এনেমিয়া) ফৈ।

(৪) চম্প্রা মহীদা হৈক্রু অকংবা নোংমতং তীংলগা চাং নাইনা কোক্তা তৈরবদি মতম চাদনা পোক হৌবা ফৈ। শমসু লেক-লেক লাউনা ফৈ।

(৫) থাঙনা শোকপা, য়াৎখায়-থিনগাইবদা চম্প্রা মহী থোক্লবদি ঈ থুনা থকই অমসুং থুনা ফহল্লি।

(৬) চাদা চম্প্রা মহী শুমজিল্লগা থকপদা কোক চীকপা অমসুং ঙাওবা ফৈ।

(৭) ককচেং, খোইনচিংবা মহূ চেনবা তীনশিংনা চীকপদা চম্প্রা মহী থোল্লগা মহূদু কোকহল্লি।

(৮) চম্প্রা মহী, অশেংবা খোইহী, কালানমক চামচ ১/১ য়ান্নরগা লেক্তুনা চাবদা থগোকপা ফৈ।

(৯) লম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং পৱা অমদা চম্প্রা মহী চামচ ১-২ য়ানশিল্লগা নুমিৎ ১০ নি রোমদং থকপদা ঈ নুংশিৎ ফত্তবদগী কোক ঙাওবা ফৈ। ব্লদ প্রেসর ৱাংবসু চাং নাইনা শীজিন্নরগা ফহল্লি।

(১০) অয়ুক্তা ঈশিং অঈংবা (লুমথোক্লবা) পৱা অমরোমদা চম্প্রা মহী চামচ ২-৩ রোমদং য়ান্দুনা থক্লবদি থবাক্তা নুংঙাইতবা, হকচাং চোকথবা ফৈ।

(১১) চম্প্রা অমসুং শিংনা শেম্বা চতনী চারগা চাবা তুমদবা অমসুং অরাম্বা ফাওদবা ফৈ।

(১২) চম্প্রা মতোন্দা খরা ককথৎলগা কালানমক, গোলমরিচ অমসুং জীরা খরা খরা হাপচীন্দুনা মৈদা ঙাইহাক্তুং শাহল্লগা চূপ্তুনা লেক্তুনা চারবদি পূক্তা তীন লৈদুনা নাবা ফৈ।

(১৩) লুম্বু শাবা ঈশিং পৱা ২-৩ রোমদা চম্প্রা অমগী মহী হাপ্তুনা এনেমা তৌবদা পূক্কী লায়না কয়ামরুম ফৈ।

(১৪) চম্প্রা মহী অমসুং অশেংবা খোইহী য়ান্নদুনা য়াদা শীৎপদা য়ারী-য়াখোঙদা ঈ-নাই থোকপা, স্বর নমথীবনচিংবা য়াগী লায়না কয়ামরুম ফৈ।

(১৫) লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং পৱা অমদা চম্প্রা অমগী মহী, চিনি অঙাঙবা খুবীমুক্তং হাপ্তুনা তূল্লমদাইদা থক্লবদি খোঙ হাম্বা য়াম্না নুংঙাইহল্লি।

(১৬) লুম্বু শাবা ঈশিং পৱা অমদা খোইহী, চম্প্রা মহী খরা-খরা য়ান্দুনা থক্লবদি হকচাং চাউখৎপা ফৈ। খোইহীদি চামচ অনীদগী হেন্দবনা ফৈ।

(১৭) মীরোনবীশিংনা থা ৪-৫ শুরকপদগী লুম্বু শাবা ঈশিং পৱা অমরোমদা চম্প্রা মহী খরা, অশেংবা খোইহী চামচ অনীরোমদং য়ান্দুনা চাং নাইনা থক্লবদি অঙাং নুংঙাইনা পোকহল্লি অমসুং অঙাংসু মশা ফহল্লি। অমৃত খোল্লাংসু মরাঙ-কায়না থোকহল্লি।

(১৮) লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমদা চম্প্রা মহী চামচ ১-২ রোমদং শুমজিল্লগা নোংমদা অহুম্লক থক্লবদি পূক য়েকপা, ঈতোন ফায়বা ফৈ। থীবোং-থীরিলগী অমোৎপসু ফজনা শেংদোকই। অরাম-খৌরাংবা ময়েক শেংনা পোকহল্লি।

কীহোম ঃ

ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুরদা কীহোম মরাঙ কায়না ফংবা হৈনি। মীরমদদি খরা তাঙনা ফংঙি। অশংবনা শীল্লি, অমূনবদি য়াম্না থুম্মী; চাবদা য়াম্না হাউবা হৈনি। অদুবু হাউই হায়দুনা চানীংবা মতমদা পঙচা চাবদি ফত্তে। মরমদি চাক লাম্লিঙৈ নৎত্রগা চরা হেন্দুনা পূক হাঙলিঙৈ মতমদা চাবদি ফত্তে। চাক হেক তোকপগা চাবসু ফত্তে। পূং ১-২ গী মতুংদা চাবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। মীরোল্লবী নুপীনা চাবসু ফত্তে; অঙাং লাইয়ে চৎকল্লি। খোল তাবা, তীন লৈবা, তোন্সিলাইতিসনচিংবা খৌনাউগী লায়না লৈবা অনাবা মীওইশিংনা কীহোম অথুম্বা চাং তম্না চাবদা য়াম্না কান্নবা ফংগনি। মপূং-মরৈ ফারবা কীহোমদা কেলসিয়ম, ফোসফরস, মিনরেলস, কার্বোহাইড্রেত, ভিতামিন 'সি' নচিংবা মরাঙ-কায়না য়াওই।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) কীহোম মহীদা (য়াইমরপ চাউবা অথুম্বা কীহোম মশুং অমগী) থুম খরা, গোলমরিচ খজিক্তং অমসুং লুম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমত্তং হাপ্তুনা থকপদা চাবা তুমদবা অরিবা অমসুং অনৌবা অনাবা অনীমক ফৈ।

(২) কীহোম মহী অমসুং শঙ্গোম অনৌবনা অয়ূক্কী চরা ওইরগা নুমিদাংদা চাক নৎত্রগা আটাগী তলজমগা মনা-মশীংগী এনশাংগা চাবদা চাবা তুমগন্দবা অনাবশিংদা য়াম্না কান্নবা ফংগনি।

(৩) শংমুন্নবা কীহোম মহীগা খরী মচংগা পুন্না থক্লগা লোক কংখূ অমসুং থবাক খেবনচিংবা ফৈ।

(৪) ঈশিং য়াল্লবা অথুম্বা কীহোম মহী থক্লগা নৎত্রগা অথুম্বা কীহোম চারগা তোন্সিল, দিপথেরিয়ানচিংবা খৌরীগী লায়না অয়াম্বদা কান্নবা ফংঙি।

(৫) কীহোম মনা অনৌবা শুবগী মহী অমসুং অশেংবা খোইহী পুন্না থক্লগা তীন লৈবা ফৈ।

(৬) ঈশিং য়াল্লবা কীহোম মহী চা গ্লাস অমমম অয়ূক অমসুং নুমিদাংবাইদা থক্লবদি ঈশিং পৌনা চৎহল্লি অমসুং খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি। নূংগী লায়নাদা য়ামনা কান্নবা ফংঙি। হকচাং চোকথবসু ফহল্লি। হকচাং য়াম্না কনখৎহল্লি।

(৭) ফুগ্রি থুংবা, হাক্কচবা, চাফৎপনচিংবা ঊনশাগী লায়না কয়ামরুমদা কীহোম অশীনবগী মহী তোয়না তৈবদা ফৈ।

অৱাথবী ঃ

অৱাথবী ঐখোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না ফংবা উহৈনি। খা আমেরিকাগী ব্রাজিল হায়বা লমদুদগী ভারত্তা পুরক্লুনা কেরেলাদা হান্না থানবা হৌখি। হৌজিক্তি মুম্বাই, বেঙ্গলোর, চেন্নাই, কারাচিনচিংবা লমশিং অসিদা থানরকপদগী খরা হেন্না ফংবা ঙম্নরক্লে।

অৱাথবী এনশাং ওইনা চানবা অমসুং হিংনসু চাবা য়াবা ফরবা উহৈনি। মসিদা এঞ্জাইম য়াওবা মরম্না চাবা তুমদবগী লায়না খুদিংদা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা য়াম্না কান্নবা ফংঙি। অদুবু মীরোনবী নুপীশিংদদি অৱাথবী পীজদবনা ফৈ।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) অৱাথবী শংমুন্নবা নৎত্রগা অশংবা চম্লপ্না থোংদুনা চাবদা খোমনৌবীগী খোম হেন্না থোকহল্লি।

(২) অৱাথবী অমূনবা (ঈশিং অশাবদা লূপ্তুনা লুম্বু-লুম্বু শাহল্লগা) চাং নাইনা চাক তোকপা মতুংদা চারগা নুংশং ঈ তাবা ফহল্লি।

(৩) অৱাথবী অশংবগী মখোম ফজনা লৌদুনা নুংশাদা কংহল্লগা অচাথাউগা য়ান্নদুনা নোংমদা অনীরক তৈরবদি লাইকোয়নচিংবা ঊনশাগী লায়না কয়ামরুম ফৈ। শমজাবীগী লায়নাদসু ফৈ।

(৪) নুমিদাংগী চাক্লেন্দা - চাক্কী মহুৎতা শংমুন্নবা অৱাথবীদু চাকমায়দা ঙাল্লগা চারবদি অরু-অরুবা মখল কয়াগী অনাবা ফহল্লি। নুপীগী থাগী ঋতু লীক্লা চৎপা, ঈশিং পূকচৎনচিংবসু লায়না ফহল্লি।

(৫) অৱাথবী শংমুন্নবা হীদাক ওইনা তোয়না শীজিন্নবদা ফীরাক ফজনা ফহল্লি। অমাংবা মপূং ফাদবা, ঈশিং লীক্লা চৎপা অমসুং অপোম্বগী ফরবা হীদাক্কি।

(৬) অৱাথবী অমূনবগী মতোংগা ঈশিংদা ঙাইহাক্তং তীংথোক্লবা কিশমিশ অমসুং অশেংবা খোইহী খরগা তিন্নদুনা চাবদা হকচাং শোম্থবা ফৈ।

(৭) চোইফাৎতবা শূম্বল চেঙগা অৱাথবী শংমুন্নবগা লৈবাক্কী চফূদা থোৎলপ্না থোংবা চাক্কু চাং নাইনা অঙাংদা পীজবদা তীন লৈবা ফৈ।

(৮) হৈজীং ফারবা অৱাথবী অমা কূপ্না তকখায়রগা মৈদা শাহন্দুনা নাই চাগদবা অপোম্বদা থোন্নবদি অপোম্বদু নাই ফজনা থোকহন্দুনা থুনা ফৈ।

(৯) অৱাথবীগী সর্ব্বৎ ঃ ফজনা মুল্লবা অৱাথবীদু মরূ শেংনা লৌথোক্লগা শঙ্গোম অনৌবা, খোইহী অমসুং চিনি অঙাঙবগা য়ানশিন্নদুনা পীথক্লবদি হকচাংদা য়াম্না কান্নবা ফংগনি। হকচাং য়াম্না নুংঙাইগনি।

(১০) অৱাথবী (অশংবগী) মখোমদা 'এঞ্জাইম' য়াওবনা চনাং অমসুং শা-ঙাগী প্রোতিন ফজনা তুমহনবা ঙম্মী।

নীংশিংবিগদবা অমনা, য়াম্না শোনবা অনাবদদি অৱাথবী অমূনবদু (অঙ্গংবদু) ঈশিং অশাবদা লূপ্পুনা লুম্বু-লুম্বু শাহল্লগা পীজবনা ফৈ। অশোন-অনাবদদি অঙ্গংবা পোৎ পীজ-পীথকপিরোইদবনি।

আর্য্য মুনি-ঋষিশিংগী পূন্সিদা উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশীং চাদুনা নুংঙাইনা লেল্লম্মী হায়বসি ঐখোয়না হিন্দু শাস্ত্রদা ময়েক শেংনা উবা ফংঙি। হৈ-রা, মনা-মশীং অতেকপা চাবনা বুদ্ধি-লৌশিং লৈবা, ধর্ম্ম লৈবা অমসুং পূন্সি নুংশাংবা হেল্লি। মতম-মতমগী লায়না-তীন্নানসু খূদুম চনবা ঙমদে। জীবনী শক্তিনা হকচাং শেংনা থম্নবা হোৎনরিবনি।

চীঞ্জাক্না হকচাং ফহল্লি নৎত্রগা মাঙহল্লি হায়বসি অমুক্তংদি নীংশিংবিয়ু। ঙসি অশেংবা চীঞ্জাক ফংনরক্তবদগী লায়না-তীন্না অরুবা থোরক্লে; লমচৎ-শাজৎ ফজনরকত্রে; মিনুংশি অমসুং ভক্তি-ব্যবহারসু লৈনরকত্রে।

তাইবঙ মীওইবগী মশানা তাজবা চীঞ্জাক্তি করি-করিনো হায়বসি মুন্না খল্লুরবদি হকচাং কয়াৎ মান্নবা য়োংনা চারিবা হৈ-রা, মনা-মশীং, মরূ-মরাঙগী জাৎ অসিনা মীওইবা ঐখোয়গীসু অশেংবা চীঞ্জাক ওইফম থোকই। মরম অদুনা মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিরিবা মীখূৎ চঙদ্রিবা চীঞ্জাক্না হীদাক ওইনা শীজিন্নবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ।

শিংজু (সলাদ), তদেক-তদেকপা উহৈশিং/মহয়-মরোং অমসুং মনা-মশীং (অখাবদি নত্তবা) শিং অসি মরাঙ-কায়না চাবনা কেন্সর, নুংশং, ঈশিং পূকচৎনচিংবা অরুবা লায়না কয়ামরুম নেচর কিওর অমসুং যোগগী লায়েংদা ফহনবা ঙম্মী।

হৈ-রা হায়বদি ভিতামিন 'সি' দি ভিতামিন পূন্নমক্তগী খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা মখলনি অতোপ্পা ভিতামিনগী মথৌ পাঙথোকপদা অমসুং থীবোং-থীরিলবু মশা শেংনা থম্বদা য়াম্না ফৈ।

পূংদোল ঃ

ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুরদা পূংদোল মখল কয়ামরুম মরাঙ কায়না ফংঙি। মতূম তাবদা অপীকপা অমসুং অচৌবা মখল অনী শুই। পূংদোল বোরোবী হায়না খঙনবা, শাংতক তৌবা, মতোঙদি থাবা মরূদি ইয়াও য়াওদবা অসিমদি খরা তাঙনা ফংঙি। বোরোবী অসিনা শংমুন্নরকপা মতমদা চাবা হৌনরে - চাবদা খোয়থূম্না য়াম্না হাউবা মতমনি। হকচাংদা কান্নগদবা মচি ওইবা মচাকশিং পূংদোল অসিদনা খরা হেন্না ফংঙি। মাদি মতোঙ থাবনিনা মকু য়াওনা চানৈ। মরূ য়াম্না য়াওবা পূংদোলদু চাবা তারবদি মরূদু য়াম্না তোইনা শায়দুনা চাবনা ফৈ। হৈজীং ফারবা পূংদোলদা য়াওরিবা মরুওইবা মচাকশিং খরা পনবা তারবদি - প্রোতিন, মিনরেল, কার্বোহাইদ্রেত, কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইরন, রিবোফ্লেবিন, ভিতামিন 'সি' অসিনচিংবা অসিনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) পূংদোল মনা অনৌবা ঈশিংদা থুম খরা হাপ্তুনা মুন্না ফূৎতুনা মহী লৌরগা চীন শেংনা তেংবদা য়াগী লায়নাশিংদা য়াম্না কান্নবা ফংগনি। মনা অনৌবদু তোইনা শুদুনা মহী লৌরগা লুম্বু শাবা ঈশিংগা থকপদা পূক থিনবা, য়েকপা ফৈ। গঞ্জা থক্লুবগী নিশাসু থুনা হল্লি।

(২) মনা অনৌবদু তোইনা শুদুনা খোম্বদা নুংশং পেরে থুংবদা য়াম্না কান্নে।

(৩) অনৌবা (মুন্দ্রিবা) পূংদোল তোইনা শায়দুনা চারগা ঈতোন ফায়বা ফহনবা ঙম্মী। মনা অনৌবা শুরগা মহী লৌদুনা পীথক্লবসু কান্নে।

(৪) হৈজীং ফারবা (অমূনবা) পূংদোলদা চাদুনা নুমিৎ হুন্নি চরা হেনবা ঙল্লবদি লোক চেনবা, অরিবা লাইহৌনচিংবা ফৈ।

(৫) হৈজীং ফাদুনা মুল্লবা পূংদোল চাং তন্না চাবদা খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি লোয়ননা ধাতু নুংশংসু ফৈ। হকচাংগী পাঙ্গল শক্তি পীবা ঙম্মী।

(৬) য়ায়মরপ চাউবা পূংদোল ২/৩ গা লুম্বু শাবা শঙ্গোম পরা মখায় অমগা অয়ুক অমসুং নুমিদাংৱাই (পূক হাঙবা মতমদা) থা অনীরোম লেপ্তুনা চাবদা থম্মোয়

শোনবা, শিংলী শোনবা, ধাতুগী লায়না, ঈশিং মরী নুংঙাইতবা, অরিবা অনাবা কয়াদা য়াম্না কান্নে। হকচাং মনুং-মপালসু শেংহল্লি।

(৭) থুম মতীক চানা হাপ্তুনা পূংদোল মনা মুন্না ফূৎপগী মহীনা অপাৎপা, ফুগ্রি-ফুরাং, লাইকোয়, লাইচাক, হাক্কচবা উনশাগী লায়না কয়ামরুম খরা তোয়না শেংনা চামথোকপদা য়াম্না কান্নবা ফংগনি। ফুগ্রি থুংবা ওইরবদি হকচাং পুম্বা মহীদুনা শেংনা ঈরুজথোকপদা কান্নগনি।

কফোয় ঃ

পৃথিবীগী মফম অয়াম্বদা মরাঙ কায়না ফংবগুম মণিপুরদসু মরাঙকায়না ফংলে হায়না লৌবা য়াই। মসি পার্সিয়া অমসুং আফগানিস্তান্দগী শন্দোরকপা, চহী লীশিং কয়াগী মমাঙদগী মশক খঙনরক্লবা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ফরবা উহৈ মখল অমনি। অসুম-অসুম শন্দোরক্তুনা হৌজিক্তি য়ু এস এ, মেক্সিকো, আফ্রিকা, আরবনচিংবা লৈবাকশিংদা মরাঙ-কায়না হৌরে।

মপূং-মরৈ ফারবা কফোয়দা য়াওরিবা মরুওইবা মচাকশিংদি - প্রোতিন, মিনরেল, কার্বোহাইদ্রেত, কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইরন, রিবোফ্লেবিন, ভিতামিন 'সি' অসিনচিংবনি।

হৈজ্রীং ফাদ্রিবা কফোয়দি মহৌশানা শীল্লি অদুবু ফজনা মমুন ফারবা মতমদদি য়াম্না থুম্মী। লায়না খূদিংমক্তা হীদাক ওইনা চাবা য়াবা ফরবা উহৈনি। অদুবু মরূদি ফজনা লৌথোক্লগা মহী ঙাক্তা ওইনা চাবনা ফবা হেল্লি। চাবা-থকপা তুমহনবদা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা খ্বাইদগী ফবা উহৈ মখল অমনি। অসিগুম্বা হৈশিংসি চাবনা হৈ-শিংবসু হেল্লি। কুচুসু ফজে। মতীক চাবা অফবা চীঙ্গাক্লা তাইবঙ মীওইবগী অশেংবা শিদ-হীদাক্লি। মহৌশাগী ওইবা অশেংবা চীঙ্গাক্লা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদি হকচাংদা করিসু শোক্তে।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) কফোয় মনা অশংবা (ঈশিং অশাবদা শেংনা চামথোক্লগা) তোইনা শুগাইদুনা থোম্বদা থাঙ-তেন্না শোকপা ঈ থুনা খকহনবা ঙম্মী।

(২) কফোয় মকু ঈশিংদা হাপ্তুনা মুন্না ফূৎতুনা মহী লৌরগা চীন শেংনা তেংথোক্লবদি স্বর নমথীবা ফৈ।

(৩) কফোয় মহীদা গোলমরিচ অমসুং থুম খরা হাপ্তুনা থক্লগা পূক থিনবা, নাবা ফৈ।

(৪) কফোয় মহী খোইহীগা থক্লবদি পূক য়েকপা, ঈশিং লীক্লা চৎপা, থীবোং-থীরিন্দা নাবা, অলসরনচিংবা ফৈ।

(৫) কফোয় মনা অশংবা তোইনা শুগাইদুনা লৌবা মহী গ্রাম ১০০ রোমদং থকপা; অদুগা মনাদুনা চনীংদা ফজনা থোম্বদা অঙাং লাইয়ৈ তোয়না চৎপা ফৈ।

(৬) কফোয় অমূনবগী মহী চামচ ২ য়োৎকী পাত্র অমদা অহীং অমা থম্লগা অয়ূক্তা সিতামিশ্রী খরা য়ান্দুনা থা মখায় অমা থক্লবদি মীৎ নাপু কাবগী লায়না অমসুং এনেমিয়ানচিংবা লায়না কয়ামরুম ফৈ।

(৭) অমূনবা কফোয় মকূগী মকূপ গ্রাম ২০, থুম গ্রাম ৩ গা য়ান্নদুনা তকখায়রগা ঈশিং তোৎলগা গ্রাম ১/১ গী চাংদা গুলী শেমদুনা নোংমদা অমমম অহুম্লক চারবদি লোক মখল খূদিংমক্তা ফৈ। লুম্বু শাবা শঙ্গোমগা চামিন্নরবদি 'হুপিং কপ' (লোক ৱাষ্থ-ৱাষ্থ খূবা) ফৈ।

(৮) কফোয় মকূ গ্রাম ১৫ অমসুং লোংপান ২/৩ তোইনা তকখায়দুনা ঈশিং গ্রাম অমদা হাপ্তুনা মিনিট ১০ রোমদং তীংলগা চুমথোক্তুনা নোংমদা অহুম্লক থক্লবদি য়েক্ল-য়েক্লা ঈতোন ফায়বা অমসুং খোঙ চিফেৎ চিফেৎ হাম্বা ফৈ।

(৯) কফোয় মপাল উরুমদা ফজনা কংহল্লগা তকখায়দুনা লৌবা মফোল অদুনা য়াদা শীৎলবদি য়ারী-য়াখোঙ ঈ থোকপা অমসুং য়াগী লায়নাশিং অয়াম্বা ফৈ।

(১০) কফোয় অমূনবা চাং নাইনা চাবদা ঈগী ঈচেল চাং নাইহল্লি, লোক খূবা ফহল্লি, থম্মোয়গী মথৌ কনখৎহল্লি, শিংলী শোনবা, হকচাং পঙথবা অসিনচিংবা লায়না কয়ামরুম কোকহনবা ঙম্মী।

লফোয় ঃ

লফোয়গী মমা ইবেম্মা লফূগী নুংশিরবা মপাম লমদমদি ভারতনি। ভারতনা মথায়-থায়নদগী লফোয়গী মতীক-মগুণ খঙদুনা লাইগী পূজানচিংবদা কৎতুনা, শীজিন্নদুনা লাক্লবনি। ভারত্তগী মথং-মথং সুম শন্দোক্লখিদুনা হৌজিক্তি মালেম সীনবা থুংনা হৌদুনা লফোয়গী কান্নবা মশক মুন্না খঙনরে। য়ুরোপকী লমদমশিংদা অহানবা ওইনা লফোয় থেংনবদা 'লাইরৈবাক্কী হৈতুপ' (apple of paradise) হায়না কৌদুনা

শীংথানরম্মী। গ্রীক অমসুং আরব লৈবাক্কী কবিশিংনা 'ভারতকী অঙকপা উহৈ' (A wonderful fruit of India) হায়না শীংথানৈ। ১৫৯৭ ইংদা ইংরাজীদা 'বানানা' হায়না মিংথোনখি।

লফোয় চাবদসু ময়েক শেংনা হাউবা, গ্লুকোজগী শরুক মরাঙ-কায়না য়াওবা, অরুম্বা লায়না কয়ামরুম কোকহনবা ঙম্বা হীদাক ওইবা উহৈনি। মপুং-মরৈ ফারবা লফোয়দু নুমিৎ ৫/৬ নি রোমদং থম্লগা মকুদু নাপু শারকপা মতুং খরা লৈরগা খোমীৎ কারবা মতমদা চাবা ফজনা য়ারে। চাবদা হাউই, ফৈ হায়দুনা পঙচা চাবদি ফত্তে। নোংমদা মীওই অমনা লফোয় ২/৩ (মেদিয়ম সাইজ) লোমদি তোইনা শায়দুনা চাবা য়াই। মরক-মরক্তা চরা হেল্লগা লফোয় অমূনবগা শঙ্গোম অনৌবগা পুন্না চামিন্নবদা হকচাংদা মচি ওইবা চীঞ্জাক ওই। পূক পীক থল্লিঙৈদা লফোয় চাবদি ফত্তে। নুমিদাং তুম্লমদাইদা চাবসু ফত্তে। তুম্বা ঙমদদুনা নুংশিৎ কাবা পোকহল্লি। লফোয় চাবদা য়াম্না তোইনা শায়দুনা চাবা তম্বিগদবনি। য়াম্না শোনবা অহলদদি লফোয় পীজদবনা ফৈ।

পৃথিবীদা মমিং চৎলবা ডাক্তরশিংগী মত মতুংইন্না লফোয় অমূনবগী মহীনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা লোক থুংবা, নিংথম চনবা, লাইহৌ, খোঙ হাম্বা, হকচাং চোকথবা, চানীং-থক্কীংদবা অসিনচিংবা লায়না কয়ামরুম ফহনবা ঙম্মী হায়রি। মেদিকেল এক্সপর্তশিংনা চহী কয়ামুক চঙনা থিজিল্লবা মতুংদা লফোয়দা কেলসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম, ফোসফরস, আইরন অমসুং কোরী য়াওই হায়না পুথোকখি।

লফোয়গী বোতানিকেল ওইবা মমিংদি Musa paradisiaca (Linn) হায়না কৌই। মাগী শাগৈনা Musaceae নি। ইংরাজীদা Banana, Plantain কৌই। হিন্দীদা কেলা, বেঙ্গোলীদা কেলি অদুগা সংস্কৃত্তা কদলী কৌই।

মপুং-মরৈ ফারবা অমূনবা লফোয়দা য়াওবা কান্নবা মচাকশিংদি — গ্রাম ১০০ গী চাংদা মহীগী শরুক গ্রাম ৭০.১, মহাও গ্রাম ০.৩, প্রোতিন গ্রাম ১.২, ফাইবর গ্রাম ০.৪, কার্বোহাইদ্রেত গ্রাম ২৭.২, ফুদ এনর্জী (কেলোরী) ১১৬, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১৭, আইরন মিলিগ্রাম ০৯, ফোসফরস মিলিগ্রাম ৩৬, থাইমিন মিলিগ্রাম ০.০৫, নাইসিন মিলিগ্রাম ০.৫, রিবোফ্লেবিন মিলিগ্রাম ০.০৮, পোতাসিয়ম মিলিগ্রাম ৩৪৮, মেগ্নেসিয়ম গ্রাম ৪১.৯, কোপর গ্রাম ০.১৬, সলফর গ্রাম ১৩.০, ভিতামিন 'সি' মিলিগ্রাম ৭ অসিনচিংবনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

১। খোমীৎ কারবা লফোয় অমগা চিনি অঙাঙবা খরগা লুম্বু শাবা শঙ্গোম পৱা মখায় অমদা য়ানশিন্দুনা নুমিৎ ৮ নিরোম নুমিৎ খূদিংগী তোইনা শায়দুনা চারবদি নাতোন্দগী নাহী তাবা ফৈ।

২। মমুন ফারবা লফোয় অমা চারগা হৈক্রু অশুবগী মহীদা খোইহী চামচ ১/২ য়াল্লগা থকপদা, ঈশিং হেন্না চৎপদা য়াম্না কান্নে।

৩। অমূনবা লফোয় অনী তোইনা শায়দুনা চারগা লুম্বু-লুম্বু শাবা শঙ্গোম পৱা ১/১ নুমিৎ খূদিংগী থক্লবদি হকচাং শোম্ববা ফৈ। ঙম্লবদি থা ২/৩ রোম চাগদবনি।

৪। মকূ খোক্লবা লফোয় অমূনবা অমা শুনু মচীন্দা অহিং অমা চূপ্না তীংলগা অয়ূক্তা চারবদি নাপু কাবগী লায়না ফৈ।

৫। খোমীৎ কারবা লফোয়গী মহী ফজনা লৌরগা চেঙনৌগী চেঙহীগা য়ান্নদুনা থকপদা ঈশিং পূকচৎকী লায়নাদা য়াম্না কান্নে।

৬। লফোয় অমূনবগী মতোঙগা চম্প্রা মহীগা মুন্না তোৎনদুনা থোম্বদা খূৎহিং থুংবা ফৈ।

৭। মৈনা পোকপদা লফোয় অমূনবগা থাউ অহীংবগা মুন্না তোৎলগা থোম্বদা থুনা ঈংহনবা ঙম্মী।

৮। লফোয় অমূনবা অমমমগা অশেংবা ঘী (গ্রাম ৮ লোম) গা অয়ূক অমসুং নুমিদাংৱাইদা নুমিৎ খূদিংগী তোইনা শায়দুনা চাবদা ফীঙৌ চৎপগী লায়না ফৈ।

৯। লফূ থরোগী মহীগা শঙ্গোম মপালগা তোৎনদুনা চারগা পূক য়েক্ল-য়েক্লা ঋতু চৎপা ফৈ।

১০। লফোয় অমূনবা অনীগা অশেংবা খোইহী চামচ অহুমগা তোৎনদুনা চারবদি থম্মোয়গী লায়নাদা য়াম্না কান্নে।

১১। লফোয় অমূনবনা শরূক অনী শঙ্গোম মপালনা শরূক অমা ওইরগা মুন্না তোৎনদুনা চারবদি থীবোং-থীরিলদা নাবা লায়না অয়াম্বা ফৈ। খোঙ চিফেৎ-চিফেৎ হাম্বা, ঈতোন ফায়বা, পূক য়েকপনচিংবদা য়াম্না ফৈ।

১২। লফূগী মরাগী মহীদা খোইহী খরা য়ান্দুনা থক্লগা নুপীগী ঈ হেন্না চৎপা ফৈ। লফূ থরোগী মহীগা শঙ্গোম মপালগা য়ানশিন্নরগা চাবদসু ঈ হেন্না চৎপা ফৈ।

১৩। লফোয় অমূনবগা শঙ্গোমগা মূন্না তোৎনরগা তোইনা শায়দুনা চাবদা চীন-লৈ নাবা ফৈ।

১৪। অঙাংনা লৈবাক তোয়না চারবদি লফোয় অমূনবগা খোইহীগা তোৎতুনা পীজবদা য়াম্না কান্নে।

১৫। খোম থক্লিবা অঙাংদা, শায়নবা ময়াদি হৌদ্রিবা, চাক পীজবগী মতুংতা খোমীৎ কাবা লফোয়দু য়াম্না তোইনা মেৎলগা খরা-খরা চাং তম্না পীজবা য়াম্না ফৈ (চউম্লবা মতমদা)। য়ারীনা শায়বদা ফজনা তোইগদবা মীখূৎ চঙদবা অচাপোৎ আলু অঙাঙবা, মঙ্গ্রা অঙাঙবা, গাজর, অরাথবী শংমুন্নবা, তোর্বোৎনচিংবা পক্লবা অমা অঙানবা ওইনা খরা-খরা পীজবা য়াই।

১৬। পূকনুং লফূথরো (শাৎকায়দ্রিবা) অনৌবদু য়াম্না কূপ্না শোইরগা মরোয়-মপাঙ, য়েনম্নচিংবা হাপ্তুনা শিংজু চাং নাইনা চাবদা ঈশিং পূকচৎকী লায়নাদা য়াম্না কান্নে। অঙাং পোক্লবা শক্তিসু পীবা ঙম্মী। লফূসু চল্লপ্পা থোংদুনা তোয়না চাবদা থীবোং-থীরিন ফজনা শেংদোকপা ঙম্মী।

থবী অমসুং তর্বুজ ঃ

থবী হিংনসু চাবা য়াবা হকচাংদা ফরবা চীঞ্জাক্নি। মরী শাংনা চৎতুনা হৌবা ঐখোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না ফংবা হৈ- মখল অমনি। থবীগী মপাম লমদমদি ভারতনি। মথং-মথং শন্দোক্লখিদুনা হৌজিক্তি পৃথিবীগী মফম পুম্নমক্তা ফংনরে। কালেন থবী, চীংজিন থবী অমসুং চীংগী থবী (হাও থবী) মখোয়শিং অসি মরু ওইনা শীংথানরিবা ইরমদমসিগী পোৎথোক্নি। মরু ওইনা ভিতামিন য়াওরবা চীঞ্জাক সাত্ত্বিক আহারগী চীঞ্জাক্নি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবা ঃ

(১) থবী অশুবগী মহী থক্লগা ঈশিং মরাঙ কায়না চৎহল্লি। থবীগা চম্প্রা মহীগা পুন্না চামিন্নবদা ঈশিং পৌনা চৎলি।

(২) থবী মহী, গাজর মহী, পালংশাক মহী পুন্না য়ানশিন্নদুনা থকপদা শম থুনা শাংগনি, থোৎনা নৌনা ফজগনি। থবী অশুবগী মহীনা কোক লুজবদা কোক ঈংগনি।

(৩) থবী মহীদা পোতাসিয়ম য়াওবা মরম্না হায় অমসুং লো প্রেসরগী অনাবা খূদিংদা থবী অশুবগী মহী চাং নাইনা থকপদা কান্নবা ফংগনি।

(৪) খোঙ হাম্বা লীকপা মীনা থবী হিংনা চাক্কা চামিন্নবদা য়াম্না ফৈ। মীৎ উবগী শক্তিসু হেনগৎহনবা ঙম্মী।

(৫) থবী অশুবগী মহী চাং নাইনা থকপদা উরীং থুংবা, মায়হীং কাবনচিংবা মায়গী অমকপা পূন্নমক কোকহল্লি।

(৬) য়ু থক্লবা মতুংদা থবী তোইনা শায়দুনা চারবদি য়ুনম কোকই অমসুং নিশা থুনা হল্লি।

(৭) থবী অশুবগী মহীদু মৈদা মুন্না লোন্দুনা অনঙবদু ফজনা লৌরগা য়াম্বা মান্নবা চাংদা গোলমরিচকী মকুপ য়ানশিন্নদুনা গুলী মচা মচা শেম্লগা অয়ুক অমসুং নুমিদাংৱাইদা গুলী ১/১ চারবদি নুংশং মখল অয়াম্বা ফৈ।

(৮) শুরগা লৌবা থবী মহী অমসুং গাজর মহী চাং মান্ননা য়ান্নরগা চাং নাইনা নুমিৎ খূদিংগী থক্লবদি ঈ-নুংশিৎ ফত্তবদগী পোক্লকপা তাং-তাংদা চীকপনচিংবা লায়নাশিং ফৈ।

(৯) শিংজু (Salad) শুবদা থবী, শংমুন্নবা খামেন অশীনবা, গাজর, মূলা, থুম খজিক্তং, মোরোক অতেকপা অমা, চম্প্রা মহী খরা পুল্লপ য়ান্নরগা শেম্বা কপ অমা চাক্লেন খূদিংদা চাবা ফৈ।

তর্বুজ ঃ

তর্বুজ থবীগী কাঙলূপ অমা ওইনা লৌনৈ। অদুবু অশাবা লমদমদা পক্লবা মরী চৎলগা পানবা উহৈ মখল অমনি। মহৌশাদগী হৌনা ঐখোয়না অনাবগী চীঞ্জাক ওইনা তোয়না শীজিন্নরকই। সলাদ ওইনা চাক্কা চামিন্নবদা য়াম্না ফরবা উহৈনি। তর্বুজ সাত্বিক আহারগী মনূং চনবা ফরবা চীঞ্জাক্নি।

ভারত, খা আফ্রিকা, রসিয়া, গ্রেত বৃতেন্নচিংবা লৈবাকশিংদা তর্বুজ মরাঙ-কায়না ফংঙি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবা ঃ

(১) তর্বুজ মহী লৌরগা চাং নাইনা থক্লবদি ঈশিং লীক্লা চৎপা, ঈশিং চৎপদা শাবা, কোক চীকপা অমসুং ধাতু নাই তাবা অসিনচিংবা ফৈ।

(২) অমাংবা য়ৈখৎপা, লোক কংখু-খূবা অমসুং লাইহৌদা তর্বুজ চাবা ফৈ।

(৩) চাক তোক্লবা মতুংদা থবাক শাগৎপা অমসুং ওনীংবা ফাওরকপদা তর্বুজ মহী লৌরগা মিশ্রী খরা হাপ্তুনা পীথকপা ফৈ।

(৪) কালেনগী য়াম্না শারবা মৈশানা খাঙবা ৱারবা মতমদা তর্বুজ মহী গ্রাম অমরোম লৌরগা থক্লবদি থুনা ঈংহনবা ঙম্মী।

(৫) তর্বুজ মরূ উরুমদা ফজনা কংহল্লগা লৌবা মফোল অদু ঈশিং অশাবা টম্লরর অমদা চামচ ২ রোম হাপ্লগা (পুং অমরোম তীংলগা) থকপদা হায় ব্লদ প্রেসর ফৈ।

(৬) শঙ্গোম অনৌবা গ্লাস ১, মিশ্রী গ্রাম ৩, তর্বুজ মহী গ্রাম ২১ পুল্লপ তিন্নদুনা লীক্লি অঙৌবদা হাপ্তুনা অহিং অমা থাবলদা থম্লগা নুমিৎ ২১-২৫ রোম অয়ুক্তা থকপদা হৌরকপদা ঙায়রিবা অঙাওবা ফৈ।

সাত্ত্বিক আহারগী মনূং চল্লবা মনা-মশীং, মহয়-মরোং, উহৈ-ৱাহৈসি ভিতামিন শুনা ফংলবা, তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী ফরবা চীঙ্গাক্লি। পৃথিবীদা শান্তি পুররুবগী মরু ওইবা উপাইদি পূকফবী মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিবা মনা-মশীং, উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মহয়-মরোং চাবসিমক্লি। চীঙ্গাক্লা অদুক্কী মতীক-শেংলগা লীচৎ-শাজৎসু অসুক্কী মতীক ফজরকই।

লমচৎ-শাজৎনা চুম্লগা হকচাং ফহল্লি অমসুং পূন্সি নুংশাংহল্লি। সাত্ত্বিক্কী পূকচেল চেনবা মীওইশিংদি ঈশ্বরবু থাজে, থৌজাল হৈবা, অচুম্বা চৎপা, মীগী ফন্নবা তৌবা, খাঙবা কন্নবা অসিনচিংবা অফবা শাজৎশিং অসিগী মগুণ চেল্লি। সাত্ত্বিক্কী গুণ চেনবা মীওইশিংনা সাত্ত্বিক আহারদা চায়। থোৎনা-মেঙনা, ঈংনা হাউবা পোৎতি সাত্ত্বিক আহারনি।

চীঙ্গাক্লা পূক্লিং, হকচাং অমসুং ৱাখল শেমখিবা মরম্না চারি-চারিবা চীঙ্গাক অদুগী মতুং ইন্না মীদুগী লমচৎ-শাজৎ ওইরকই। খূরবা চীন অমসুং নৌরবা লৈয়েংনা চাউরবা হকচাংবু মীৎনা কূপ্পদা লায়না মাঙহনবসু ঙম্মী।

হকচাং পান্না হিংলিঙৈসিদদি হকচাং ফবা হায়বসি নুপা-নুপীনা ফংজগে হায়না নীংলিবা বরগী মনূংদা অচৌবা অমনি; অদুবু লমচৎ-শাজৎনা ফজদ্রবদি কৈদৌঙৈদসু ফংবা ঙম্লোই।

খামেন অশীনব ঃ

মতম অমদদি খামেন অশীনবসি চাবা য়াবা পোৎ অমনি হায়বসি খঙনরমদে। অহিংবা শদুম মাল্লি হায়না য়াম্না হঙ্গোইনরম্মী। অদুবু মতম খরগী মতুংদদি হঙ্গোইনবদু কোক্লখিদুনা লৈতেংগী পোৎ ওইনা লৈকোন্দা থানরম্মী। চাকচা-হৈজানবদা

লৈতেংপোৎ ওইনা তেবল মথক্তা থম্লবদা লেম্লরম্মী। তুম্বক-তুম্বক্লা ফজনা পানবদু উবদা ৱাল্টর রৈলেনা মহারাণী এলিজাবেথতা খুদোলপোৎ ওইনা থাখিরম্মী। মদুদগী পৃথিবীগী মফম কয়ামুক্তা মথং-মথং শন্দোকখিরম্মী।

রোমদগী খা-আমেরিকানা খামেন অশীনবা মশক খঙবা হাল্লি হায়নৈ। খা-আমেরিকাদগী রোমদা পুখিবনি হায়নবসু য়াওই। আমেরিকাদগী পুখিবসি ১৬ শুবা সতাব্দীদনি হায়নৈ। খরনা অমুক হায়নবনা আমেরিকাদগী ভারতনা খামেন অশীনবা মশক খঙবা চহী ২৫ রোম হাল্লি। অদুবু চাবা য়াবা পোৎ অমনি হায়বদি মতম অদু ফাওবদা খঙনরমদ্রি।

মশক ফনা ফজরবসু হু চেনবা পোৎনি; চান-থক্লবা পোৎকা শোক্ল-শম্নরবদি শিগনি হায়দুনা লাপ্পা-লাপ্পা থম্নরম্মী। মমৈথংদা আমেরিকাগী জহাজ অমদা থবক তৌবা লাইয়েকপা অমনা খামেন অশীনবা ফজনা পানবদু উবদা হাউগদবা মানবদগী চাদুনা য়েংলগে হায়দুনা চানবা হোৎনরম্মী। মীয়াম পূম্নমক্লা মাবু শিরনি হায়না খন্নরম্মী। মহাক্লা ঙমদুনা চাশিল্লম্মী। মীয়াম্না শিরনি খন্নরম্বা লাইয়েকপা নুপাদু শিদ্রে, শিবগী মহুৎতা জহাজ কুইনা তোংলুবগী অৱাবা চোকথবদু কোক্তুনা মশাদা হান্নদগী হেন্না থোইনদুম নুংঙাইবা ফাওখিরম্মী। মদুদগী খামেন অশীনবসি চাবা য়াবা পোৎনি হায়না মহাক্লা ইং ১৮১২ দা থৌনা ফনা পুথোকখি। মী কয়ামুক্লসু চিংনদনা চাবা হৌনখিরম্মী। অসুম তৌদুনা হৌজিক লৈরিবা থাকসি য়ৌরকখিবনি।

মনা-মশীং, উহৈ অমসুং মহয়-মরোংশিংগী মনূংদা খামেন অশীনবা মণিপুরগী মফম অয়াম্বদা মরাঙ-কায়না ফংবা চীঙ্গাক মখল অমনি। খামেন অশীনবা অশংবা থোংদুনা চানরবসু অমূনবা নৎত্রগা শংমুন্নবা ওইরবসু হিংনা চাবনা হকচাংদা ফবা হেল্লি। আয়ুর্ব্বেদগী লবন ভাস্কর চামচ ১ গা খামেন অশীনবা মহী চাগী গ্লাস অমগা থকপদা মহাওসু লৈ, হকচাংদসু য়াম্না কান্নে। মপূং-মরৈ ফারবা খামেন অশীনবদা ভিতামিন এ, বি, সি, অহুম্মক মরাঙ-কায়না য়াওই। ঐখোয়গী ইরমদমসিদা হোঙনা ফংবা উহৈ মখল অমনি। অসিদসু নত্তুনা ভিতামিন বি কমপ্লেক্সকী জাৎ অমা, সলফর, আইরন, কেলসিয়ম, পোতাসিয়ম, ফোসফরসনচিংবা অথোই-অহেন নাইনা য়াওই। ভিতামিন 'সি' হায়বসি মহৌশানা মৈদা থোং-থাকপদা মাঙখি। অদুনা হিংনা সলাদ ওইনা চাবনা কান্নবা হেল্লি। ময়ায় ওইনা চাউবা খামেন অশীনবা ৪ খক নোংমদা চাবদা মী অদুদা দরকার ওইবা ভিতামিন 'এ' গী শরুক মপুং ফানা ফংঙি। খোঙ হাম্বা লীকপা, ধাতু নুংশং, ফীরাক ফত্তবা, ঈশিং পুকচৎ, নাপু কাবগী লায়না, শিংলী

শোনবা, চাবা তুমদবা, থম্মোয় শোনবগী লায়না অসিনচিংবদা থোইদোক্লা কান্নে। শা-ঙা য়াম্না চাগনবা মীওইশিংদদি খামেন অশীনবা মরাঙ কায়না শীজিন্নবা (হিংনা চাবা) ফৈ। অমূনবা উহৈ-ৱাহৈশিং অসিদি পুকফবী মহৌশা লাইরেম্বীনা থোংবিরক্লবনি, ঐখোয়না হৈ-শিংদুনা অমুক থোং-থাক্লুবগী মথৌ তাদ্রে। চীঞ্জাক খুদিংমক ফনা ফরবসু লান্না শীজিন্নরবদি কান্নবা ইফং ফংদে। চীঞ্জাক্তা হাউনবা শেম-শাদুনা পঙচা চাবনা হকচাং ফগদবদি নত্তে। অহাউবা পোৎতি হেন্না খক চারোইদবনি। নুংঙাইবা থবক্তা কারাম চাউবা তম্বিরোইদবনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) খামেন অশীনবা, চম্প্রা, থুম অমসুং তীলহৌ তিন্নদুনা নুমিৎ খুদিংগী চারবদি হকচাং চাউখৎপা অমসুং অরূম্বনা হেনবা ফৈ।

(২) খামেন অশীনবা অমূনবগী মহী নোংমদা ৩ লক থক্লবদি লাইহৌ হৌবদা ঈশিং য়াম্না খৌরাংবা ফৈ।

(৩) খামেন অশীনবা, কোবী, গাজর চাং মান্ননা লৌরগা থুম অমসুং চম্প্রা মহী খরা হাপ্তুনা থোংলগা চারবদি নুংশিৎ কাবা, অমাংবা য়েখৎপা ফৈ।

(৪) খামেন অশীনবগী মহী গ্রাম ১০০ গা কোদ লিবর ওইল চামচ অমগা তিন্নদুনা থা ৩/৪ রোম লেপ্তুনা শীজিন্নবদা টি বিগী লায়নাদা য়াম্না কান্নে।

(৫) মপূং-মরৈ ফানা মুক্লবা খামেন অশীনবগী মহী পৱা মখায় ১/১ অয়ূক্তা নুমিৎ খুদিংগী থকপা ঙক্লবদি মীৎকী লায়না, য়াগী লায়না, লাইহৌ লৈবা, ঈশিং পুকচৎনচিংবা লায়না কয়ামরুম ফৈ।

(৬) খামেন অশীনবগী মহী চামচ ১, য়ুবীথাউ চামচ ২ তিন্নদুনা মুন্না তৈরগা ফুগ্রি থুংবা অমসুং হাক্চবা ফৈ।

(৭) খামেন অশীনবগা থুম অমসুং শিংগা তিন্নদুনা চাক চারমদাইদা চারবদি এপেন্দিক্সতা নাবা, য়েকপা ফৈ।

(৮) খামেন অশীনবা (অমূনবা) হিংনা চারগা খোঙ হাম্বা য়াম্না নুংঙাইহল্লি। থীবোং-থীরিলগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। ঈ থোকপা, চাফৎপা ফহনবা ঙম্মী। উনশাগী লায়না কয়ামরুমসু ফৈ।

(৯) খামেন অশীনবগা থুম খরগা চাবদা চীন-লৈ নাবনচিংবা ফৈ।

(১০) অয়ূক চাকচা মমাঙদা খামেন অশীনবগা গোলমরিচ অমসুং থুমগা চামিন্নবদা পূক্তা তীন লৈবা ফৈ।

(১১) অয়ূক্কী চাক চাগদবা পূং ১ গী মমাঙদা খামেন অশীনবা ২ গী মহী (য়াইমরপ চাউবা) গী লুম্বু শাবা ঈশিং খরা অমসুং খোইহী চামচ ১ দা য়ানশিন্নদুনা কক্লবদি খোঙ হাম্বা নুংঙাই অমসুং চাবা ফজনা তুম্মী।

(১২) খামেন অশীনবগী মহীগা মুলাগী মহীগা চাং মান্ননা লৌরগা থুম খজিক্তং অমসুং গোলমরিচ মরূ ২/৩ রোমদং কূপ্না তকখায়দুনা হাপ্লগা চাক হেক তোকপগা নুমিৎ খূদিংগী থক্লবদি নুংশং ঈ তাবগী লায়না ফৈ।

(১৩) শংমুন্নবা খামেন অশীনবা, গাজর, থবী, মুলা চম্প্রা মহী খরা, থুম খজিক্তং, ফদিগোম মনা অনৌবা লেতুস, গোলমরিচ মরূ ১/২ গী মকূপ পূল্লগা য়ানশিন্নদুনা শেম্বা 'সলাদ' কপ অমমমদি চাক্লেন খূদিংদা য়াওহনবা ফৈ। খোঙ হাম্বা নুংঙাইগনি, তূম্বা নুংঙাইগনি অমসুং পাঙ্গল কন্নগনি। য়ূম্বানবদা নুপা-নুপী অনীগী নুংশিনবা হেল্লি।

নীংশিংজবা ঃ— নূংগী লায়না লৈবা, ঈশিং লীক্লা চৎপা, ঈশিং মরী, নুংঙাইতবনচিংবা অনাবা মীওইশিংনা খামেন অশীনবা চাবা ফত্তে।

খামেন অশীনবগা পালংশাক, এনশীল, কেঙোয়, শৌগ্রী, নুংশিহীদাক, য়েন্দেম মরু, পেরূক্লচিংবগা পূন্না চামিন্নবা ফত্তে। নূংগী লায়না লৈবা মীওইদনা হেন্না পক্লদে।

অশীনবা মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোংশিং অসিদি লৈবাক্কী পাত্রদা থোং-থাকপনা পক্লবা-চূনবা হেল্লি। লৈবাক্লা শাবা পাত্রদা মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিবা অচাপোৎ থোং-থাকপদা য়েমৌনবা করিসু লৈতে।

মনা-মশীং মরক্তগী এনশীল অমসুং পেরুক ঃ

পূকফবী-মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা পীবিবা শিদ হীদাক্কী মশক ওইরবা মনা মশীং কয়াগী মনূংদা এনশীলসু অমনি। এনশীল ঐখোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না হৌবা পাম্বী মচা অমনি। মনা কূপ্লগা নেম্না লৈপাক্তা মরী চত্তুনা হৌবনি। অতোঙবা নুংশা লাংবা মফমদা পেরুক কুম্না হৌবা পাম্বী মচানি। শিল্লগা হকচাংগী এল পীবনি হায়দুনা এনশীল কৌখিবনি। এনশীন্না চাবা তুমদবা, অথিন-অয়েক, নুংশং পেরে থোকপা, নুংশংনা খোঙ চিফেৎ-চিফেৎ হাম্বনচিংবা লায়না কয়াদা হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নে। মমল য়াম্লবা মীরমগী হীদাক-লাংথক শীজিন্নবগী মহুত্তা ইরমদমসিদা হোংনা ফংবা ঙম্বা মনা মশীং অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা

শেল ইচং-চংদনা হকচাং মনূং শেংনা ফহনবা ঙস্মী। ইরমদমগী মনা মশীংনা হীদাক ওইনা চুন্না শীজিন্নবদা সাইড ইফেক্টকী ৱা লৈতে। এসিড, ওক্সলেড (Acid oxalate of Potassium) গী শরুক এনশীলদা য়াওই হায়বা খঙনৈ।

এনশীন্না হীদাক ওইনা শীজিন্নফম খরা ঃ

(১) গঞ্জা নৎত্রগা শগোল হীদাক চারু-থক্লুবদগী করিগুম্বদা হকচাং নুংঙাইরক্তবা থোক্লবদি এনশীল শুবগী মহীদা চিনী অঙাংবা নৎত্রগা খোইহী খরা য়ান্দুনা পীথক্লগা ফৈ।

(২) নুমিৎ খূদিংগী এনশীল শুবগী মহী-চামচ ২, অশেংবা খোইহী চামচ অমত্তং য়ানশিন্নরগা চাং নাইনা থকপদা ফম্বী য়াম্না ফৈ। নুপা-নুপী অনীমক্লা নুমিৎ খূদিংগী চাং নাইনা শীজিন্নবদা নুংশিনবা হেল্লি।

(৩) চাবা তুম্বা ঙমদবদগী পূক থিনবা, য়েকপা তৌরবদি এনশীল অশুবগী মহী (চা গ্লাস তঙ্খায়মুক) মৈদা শাহল্লগা মৈতে থুম খজিক্তং য়ানশিন্দুনা পীথক্লগা থুনা ফৈ।

(৪) আয়ুর্ব্বেদগী 'চাঙ্গেরী ঘৃত' হায়বা ফরবা হীদাক অদুসু এনশীলদগী শেম্লকপনি।

(৫) এনশীলনা ময়ান ১ ওইনা চেঙহি ফূৎপদা হাপ্তুনা কোক লুজবদা লৱাই শাবা, শম কেনবা, লুপৌ লৈবা ফৈ।

মনা-মশীংদা পেরুক্কী মগুণ ঃ

পেরুক্কী মশক্তি থোইনা হেন্না শিংথারুদ্রবসু মীয়াম্না হেন্না খঙবিরবনি। পেরুক ঐখোয়গী ইরমদমসিদা য়াম্না হোংনা মফম অয়াম্বদা ফংলবসু মীরৈবাক্তদি য়াম্না তাঙনা ফংবা হীদাক মখল অমনি। পেরুক্তি নুংশা য়াম্না লাংবা লবুক লমহাংদা (ঈশিং তুংদবা) হৌবা লৌরী পেরুক্কা খ্বাইদগী ফবা হেল্লি। নুংশাগী পেরুক্কা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা শিংলী শোনবগী লায়নাশিংদা য়াম্না কান্নে। হোংনা ফংলবা পেরুক্কা অরু-অরুবা লায়না কয়াবু লায়না ফহনবা ঙস্মী হায়বসি থোইনা চিংনফম লৈত্রবা ৱাফমনি। জ্ঞান লৈরবা অমদি শীজিন্নরবা মীওইশিংনা পেরুক্কী মগুণ অসি য়াম্না মুন্না খঙনরবনি।

মীওইবগী জীবনী-শক্তি পীবা ঙম্বা, পাঙ্গল কনখৎহনবা, খোঙ হাম্বা নুংঙাইহনবা, থীবোং-থীরিন শেংদোকহনবা, ঈশিং মরীনচিংবা ফহনবা ঙম্বা হীদাক্নি। নুমিৎ খূদিংগী পেরুক হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা বুদ্ধি-লৌশিং ফহনবা ঙম্বা অফবা হীদাক্নি। অঙাংগী

লায়না অয়াম্বদা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নে। শারৈ হৌবগী লায়না, ঈশিং চৎপদা বীর্য্য য়াওবা, গোনোরিয়া সিফিলিস-ফিম্নুংগী লায়না অমসুং ধাতুগী লায়না কয়াদা পেরুক্না হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা য়াম্না কান্নে।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) নুংশাগী পেরুক খুবাম অমা (থুম মতীক চানা য়াল্লবা ঈশিং অশাবদা শেংনা চামথোক্লগা), কাথিয়া বদাম মরু ৩, তালমিশ্রি তোলা অমা (খুবীমুক চাউবা অনীগুম্বা) পুল্লপ কুপ্না তকখায়রগা শঙ্গোম অনৌবা (ফজনা ঙৌথোক্লবা) পরা অমদা হাপ্তুনা নোংমদা অনীরক অয়ুক অমসুং নুমিদাংবাইরমদা থক্লবদি শারৈ হৌবগী লায়না, হকচাং চোকথবা, কোক ঙাওবা, ঈশিং মরী নুংঙাইতবা, পুকনুংদা চাফৎপা অমসুং অপোম-অতং কয়াদা য়াম্না কান্নরবা হীদাক্নি। হীদাক অসি শীজিন্নবদা মাথা ফহন্দুনা বুদ্ধি লৌশিং থোকহল্লি অমসুং কলাকারগী খোঞ্জেলসু ফহল্লি। হীদাক অসি শীজিন্নবদা ফীরাক্কী লায়না কয়াসু ফহনবা ঙম্মী। পুকনুংদা লৈরম্বা ফত্তবা তীনমখৈসু মপান্দা তাম্থোকখি।

(২) পেরুক্কী মকূপ (পাউদর) হীদাক্কীদমক লৌবা তারবদি ঃ উরুমদা ফজনা কংহল্লগা নুংশাদা ফৌদোক্তুনা গ্রেম-গ্রেম লাউরবা মতমদা য়াম্না তোইনা শুরগা ফি অপাবা অমদা নিকথোক্লগা মখুম পানবা লীক্লি অমদা হাপ্তুনা থম্বা, লীক্লি অদু মরক-মরক্তা ফৌদোকপিবা ফৈ।

(৩) মলম শেম্বা তারবদি ঃ মকূপ অদু শঙ্গোম মাখোল তোৎশিল্লগা নৎত্রগা অফবা ঘীদা শোক তৌদুনা নিংথিনা থোংলগা লৌবা মলম অদুনা অপাৎ-অনোম, লাইকোই-লাইচাক, খুৎহিং, টাক্কিগী চাফৎপনচিংবা তৈবা থোম্বদা য়াম্না কান্নগনি। অকংবা মকূপ অদুনা মচুম তাগনবা অপাৎ-অনোমদা (শেংনা চামথোক্লগা) হাপ্তুনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবা ফৈ।

(৪) পেরুক অশুবগী মহীনা চামচ ৩, এনশীল মহীনা চামচ ৩, অশেংবা খোইহী চামচ অমা পুল্লপ য়ানশিন্নরগা থকপদা পূক কংখৎলগা তোইনা মাংবা, চাবা তুমগন্দবা অসিনচিংবা লায়নাশিংদা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নরবা হীদাক্নি। অঙাংদদি অহলগী তংখায়-চাংদা পীথকপিবা য়াই।

(৫) পেরুক অশুবগী মহীনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা খোঙ চিফেৎ-চিফেৎ হাম্বা, ঈতোন ফায়বা, ফীরাক্কী লায়না, নুপীগী ফীঙৌ চৎপা, গোনোরিয়া, ধাতুগী

লায়না কয়ামরুম শেল ইচং-চংদনা লায়না ফহনবা ঙম্মী। "ব্রাহ্মীকল্প" কৌবা আয়ুর্বেদগী ফরবা হীদাক অসি পেরুক্তগী শেম্বনি।

য়েন্দেম, য়েনম, য়েন্দঙ, য়েন্নখৎ, য়েনবুম, য়েমপৎ, য়েরুম-কাইরুম, কংলায়েন, উয়েন, এনশীল, এল্লাং অসিনচিংবা অসি তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী য়েন ফনবা শিদ-হীদাক ঙাক্তনি।

তীলহৌ ঃ

ঐখোয়গী নুংশিরবা ইরমদম মণিপুরদা মনা-মশীং, উহৈ-ৰাহৈ অমসুং মহয়-মরোংদা হায়নীংঙাই লৈতনা কান্নরবা হীদাক মখল কয়ামরুম য়াম্না লায়না পুথোকপা ঙম্মী। হীদাক্কি হায়দুনসু য়াম্না ৰানা ফংবা, মমলসু য়াম্না তাঙবা অদুদি মীওইবা ঐখোয়দা মরু ওইনা লায়রবা মীওইশিংদা খূদোং চাদে অমসুং অথু-অকায়সু নংদে। অদুনা হোঙনসু ফংবা ঙম্বা মমলসু য়ামদবা মদুদা ফবা হীদাক অদুনি মীওইবা ঐখোয়না পান্নরিবসি।

তীলহৌ অমসুং চনম হায়রিবা পাম্বী মখল অনী অসি ঐখোয়গী ইরমদম অসিদা মরাঙ-কায়না ফংবা অমদি নুংতিগী পুক্নিদসু অয়াম্বনা শীজিন্নরিবা মরোয় পাম্বী মখলনি। হায়রিবা পাম্বী অসি মরোয় ওইনসু শীজিন্নরিবা অদুগা হীদাক ওইনসু শীজিন্নবা য়াবা পাম্বীনি। মরু ওইনা কান্নবা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঙাঙলৈনবা মখলগী পীক্তক তৌবা মৈতৈ তীলহৌ অসিনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবা ঃ

(১) তীলহৌ মহী খরা, অশেংবা ঘী, চিনি অঙাঙবা খরা তিন্নদুনা চামচ ২/৩ গী চাং অয়ূক অমসুং নুমিদাংৱাইদা নুমিৎ খূদিংগী লেপ্তনা থা অমরোম চাবা ঙল্লবদি নুংশংগী লায়না অয়াম্বা ফৈ।

(২) তীলহৌগা শঙ্গোম অফম্বগা চামিন্নবদা য়েক্ত-য়েক্না ঈ ফায়বদা য়াম্না ফৈ।

(৩) তীলহৌ মরু শুবগী মহী চামচ ১/২ পুং অনী খূদিংগী থক্লগা তীন লৈবা ফৈ।

(৪) তীলহৌ শুরগা লৌবা মহী মৈদা লুম্বু-লুম্বু শাহল্লগা দ্রোপ ২/৩ ফাওবা (মশাগী চহীগী মতুং ইন্না) নাকোংদা হাপ্লগা নাকোং চীকপা, নাকোং লাইখূল তৌবা, নমথীবা মচুম তাবা, নাকোং মনূংদা ঙংবা অসিনচিংবা নাকোংগী লায়না পুন্নমক অসি ফহনবা ঙম্মী।

(৫) তীলহৌ মরু অতেকপা চাক্কা খরা খরা চামিন্নবদা খোম থোকপা হেল্লি। খোঙহাম-খূৎহাম্বদা নুংঙাইহল্লি, চাবা-থকপা নীংথিনা তুমহনবা ঙম্মী। পূক্কী লায়না অয়াম্বসু মসিনা ফহনবা ঙম্মী।

(৬) হঙ্গাম থাউ অশেংবদা তীলহৌ অতেকপা শুগাইদুনা লৌবা মহী য়ান্দুনা নুমিৎ নীনি-হুন্নি তৈবদা শরূ-শয়াং নাবা, তোংশা নাবা, তাং-তাংদা চীকপনচিংবা য়াম্না ফৈ।

(৭) তীলহৌ মহী গ্রাম তরা, শিং মহী গ্রাম নিপাল, খোইহী অশেংবা গ্রাম মঙা, ঘী গ্রাম অহুম অসি পূল্লপ তিন্নদুনা নুমিদাং তূম্লমদাইদা চারবদি মঙদা কাছ্য চৎপা ফৈ।

(৮) মহূ পুবা (খোই, মিনচিংবা) তীন-কাঙনা চীক্লবদি হেক চীকফম অদুদা তীলহৌ অতেকপা শুগাইদুনা থোম্বা মতমদা হূ কোকপা ঙম্মী। তীলহৌগা থুমগা নৎত্রগা চিনি অঙাঙবগা চারবদি অমুক্কা হেন্না ফগনি।

(৯) তীলহৌ মরু অমসুং মৈতৈ য়াইঙং পুন্না শুগাইরগা গেহুগী য়াম অশেংবা, ঘী অমসুং ঈশিং হাপ্তুনা মুন্না তোৎনরগা অপোম্বদা ফজনা থোল্লবদি নাই থুনা কায়হনবা ঙম্মী।

(১০) য়াদা তীন লৈদুনা হম-হম চীক্লবদি য়াখোঙদা তীলহৌ অশুবা থোল্লগা ফৈ।

(১১) তীলহৌ মরু ৩/৪ রোমদং নুমিৎ খূদিংগী অয়ূক্তা চারগা নৎত্রগা মহী ওইনা লৌরগা চামচ ৩/৪ থক্লগা তূম্বা য়াদবা নুংঙাইনা তূমহল্লি।

(১২) তীলহৌ মহীদা চম্প্রা মহী খরা শুমজিল্লগা চাক্কা চামিন্নরবদি অরিবা অনাবা, চাবা তুমদবা (Dyspepsia) অসিনচিংবা লায়না ফহল্লি।

(১৩) তীলহৌ মরুগা থুমগা চামিন্নরবদি ওনীংবা ফজনা ফৈ।

(১৪) তীলহৌ শুবগী মহী গ্রাম তরামঙা, হঙ্গাম থাউ অশেংবা গ্রাম তরামঙা পুন্না তিন্নদুনা পূংখায় খূদিংগী থক্লবদি লিন্না চীকপগী হূ কোকহনবা ঙম্মী।

(১৫) পোৎ অমা চারুবদা নিশা কারক্লবদি তীলহৌ মহী খরা হেক থকচীল্লবদি হু-হেক হল্লি।

(১৬) তীলহৌ অমদি চনমদি 'য়ুরিক-এসিদ' মাঙহনবা ঙম্বা মরম্না চাং নাইনা শীজিন্নবদা হক্চাংগী লু-তাংদা চীকপা-খোৎপগী লায়নাদা (Arthritis) য়াম্না কান্নগনি।

(১৭) ঈশিং অশাবা তমন্নর অমদা তীলহৌ অশুবগী মহী দ্রোপ তরামঙারোমদংগা অশেংবা খোইহী চামচ অনীরোমগা য়ান্নদুনা পীথকপদা বি পি বাংবা অমসুং হরা-কংখূদসু য়ান্না কান্নে।

(১৮) তীলহৌ মরু, চম্প্রা মহী, গোলমরিচ অমদি থুম খরা তিন্নদুনা অয়ুক অমসুং নুমিদাংদা নুমিৎ খরা চাং নাইনা চারবদি নাপু কাবগী লায়না (জোন্ডিস) ফৈ।

(১৯) তীলহৌ মহী খরা, চিনি অঙাঙবা অমসুং মৈতৈ য়াইঙং মহী খরা পুল্লপ তিনশিন্নরগা থকপদসু নাপু কাবগী লায়না অসি ফৈ।

(২০) তীলহৌ মরু শুগাইন্নগা খুয়াদা ফজনা থোল্লবদি কোক চীকপা, নুংঙাইতবা ফৈ। তীলহৌ মনমসু তোয়না নমগদবনি।

(২১) তীলহৌ অশুবগী মহী তৈবদা কোক তাঙবা, দাগ লৈবদা শম হৌদবা ফৈ।

(২২) তীলহৌ ফূৎপগী মহীদা খোইহী য়ান্দুনা আউন্স অমগী চাংদা নোংমদা অনীরক-অহুম্নক পীথকপদা চাবোকপীদা ঈমল মরাঙ-কায়না চৎথোকহল্লি।

চনম্না হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা কান্নবা ঃ

চনম ঐখোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না ফংবা হীদাক লাংথক শেম্বদা মচন অমা ওইনা শীজিন্নবা মরোয় পাম্বী মখল অমনি। হীদাক অমদি মরোয় ওইনা শীজিন্নবদি পাম্বী অসিগী মরুনি।

চনমগী মতাঙদা পৌরানিক্কী ৱারী অমা নীংশিবা য়াই। মদুদি ঃ স্বর্গদগী শোরারেনগী তাঙলবা অমৃতবু শ্রীকৃষ্ণগী মনাই অচানৱা গরুড়না হেক-হেক হুরান্দুনা চাবদগী নোংমদি চনম মরীক অমা খঙহৌদনা লৈপাক্তা তাখি। মদুনা মালেমসিদা চনম ওইনা হৌদুনা শন্দোকপা হৌখি। মালেম অসিদা রস ৬ (তরুক) খক লৈ। রস ৬ অসিদগী অশিনবা রস অদু খাইদোক্লগা লেমহৌরিবা মঙাদুদি চনমদা ময়েক শেংনা য়াওই হায়দুনা চনমগী মমিংবু সংস্কৃত্তা *রসোন* কৌখি। চনম অসি তাইবঙ মীওইবদা য়াম্না কান্নবা হীদাক্কি হায়দুনা *"মহৌষধ"*হায়নসু কৌই। ইমালোন মণিপুরীদা হায়বা তারবদি হীদাক লাংথক শেম্বদা চন্নবনা নম্মী হায়দুনা চনম কৌখিবনি।

চনমগী থোইদোকপা মগুণদি নহাগুম্না ফম্বী ফহনবা, শরূ-শয়াং তেকপদা থুনা শৌজনহনবা থম্মোয় শোনবা ফহনবা, অমাংবা য়ৈখৎপা, হকচাং চিক-খোৎপা, লোক-হরা কংখু, নুংশং তীনগী লায়নানচিংবদা য়াম্না কান্নরবা হীদাক মচল অমনি।

চনম অমসুং তিলহৌনা য়ুরিক এসিদ মাওহনবা ওম্বা মরম্না চাং নাইনা শীজিন্নবদা - Arthritis, Gout, B.P. নচিংবদা য়াম্না কান্নে। নুপা-নুপী অনীগী য়ুম্বানমিন্নবগী থবক্তসু শক্তি হেন্না পীবা ওম্মী। নুপা-নুপী অনীগী নুংশিনবা হেনগৎহল্লি।

চনম্না হীদাক ওইনা শীজিন্নবা ঃ

(১) লুম্বু-লম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমদা চনম অশুবগী মহী দ্রোপ ৫/৬ য়ান্দুনা থক্লগা থীবোং-থীরিন্দা নাবা ফৈ।

(২) চনম তাউথোকখিবগী লেমহৌবা অচা-থাউ অসি তৈরগা হাক্চবা অমদি ফুরী-ফুরাংনচিংবা থুংবা ফৈ।

(৩) ব্লড প্রেসর ৱাংবগী অনাবা হৌরকপদা চনম অশুবগী মহী দ্রোপ ৫/৬ ঈশিং গ্লাস অমদা য়ান্দুনা থক্লগা ফৈ।

(৪) খোইহী খরদা চনম মহী দ্রোপ ১/২ য়াল্লগা নোংমদা অহুম্লক চাং নাইনা চারগা তীন লৈবা ফৈ।

(৫) চনমগা শঙ্গোমগা খের হৌদুনা চারগা খোঙ-খূৎ পঙথবা ফৈ।

(৬) চাক তোকপা খুদিংগী চনম খরা-খরা চারবদি পুক্কী লায়না, চাকখাউ মনুংদা পোম্বনচিংবা (Gastric Ulcer) ফৈ।

(৭) চনম মশিং অমা উমদুনা তূম্লগা অহিংদা কাছা চৎপা ফৈ।

(৮) চনম ঙৌথোক্লবা হঙ্গাম থাউ নাকোংদা হাপ্লগা নাকোং চীকপা, নাকোং ঙংবা, লাইখূন হৌবা অসিনচিংবা নাকোংগী লায়নাদা য়াম্না কান্নে।

(৯) চনম মহী খরগা থুম খজিক্তংগা চাবগা পূক থিনবা নাবা ফৈ।

(১০) ঈশিং অশাবা গ্লাস অমদা চনম মহী দ্রোপ ১০, অশেংবা খোইহী চামচ অনী য়ান্নদুনা অয়ুক খুদিংগী থক্লবদি হারা-কংখু ফজনা ফৈ।

(১১) চনম মৈ থাদুনা উৎ লৌরগা অশেংবা খোইহীগা তোৎনদুনা তৈবদা খুৎহিং হায়বা অপাৎপা মখলগী লায়নাদু ফবা ওম্মী।

(১২) চনম অশুবগী মহী থাঙ-তেন্না শোকপা, চাফৎপা, অপাৎ-অপোমদা চাং নাইনা চাবদা লাইজৌগন্দে।

(১৩) ঈ ফত্তবদগী ৱাম্বুবা অমসুং নুপীগী শারৈ হৌবনচিংবা অসি চনম শুগাইরগা মনাতোন্দা মনম নমহনবদা জ্ঞান থুনা লাকই।

(১৪) শঙ্গোম অনৌবা গ্রাম ২৫০ রোমদা মশা শেংবা চনম মনাও ৫/৬ ফৃত্তুনা চাবা অদুগী মতুংদা শঙ্গোমদু অমুক থকচিনবদা টি. বি. অমসুং থম্মোয়গী লায়নাদা কান্নে।

(১৫) ঈশিং লুম্বু-লুম্বু শাবদা চনম মহী খরা হাপ্লগা গর-গর তৌদুনা খৌনাউ তেংবদা খোন তাবা/খোল শেনবা ফৈ।

(১৬) অঙাংগী লোক কংখু শিথ-শিথনা খূবগী (হুপিং কফ) লায়নাদা চনম মহীগা অশেংবা খোইহীগা তিন্নরগা ঈশিং খরদা য়ান্দুনা পীথকপদা য়াম্না কান্নে।

(১৭) তীন্না নাবা লায়না খূদিংমক্তা চনম শীজিন্নবা য়াম্না কান্নে; তীন শি অমসুং মরায় লুকই।

(১৮) মহূ পানবা তীন-কাঙনা চীকপদা চনম শুরগা চিকফমদুদা খূদক্তা থোম্বদা হূ কোকহনবা ঙম্মী।

তুলসী অঙৌবী ঃ

তুলসী হিন্দুনা য়ুমথোঙ খূদিংগী শূমাঙদা থানরবা য়াম্না ফরবা হীদাক পাম্বী অমনি। তাইবঙ মীওইবগী লায়না খূদিংমক্তা কান্নবা মরম্না নুমিৎ খূদিংগী পূজা তৌদুনা নীংনরিবসি মতীক য়াম্না চাবনি। ঐখোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়নসু ফংলবা শিদ-হীদাক মখল অমনি হায়বদা থোইনা চিংনফম লৈত্রবা ৱাফমনি। লণ্ডনগী অফাওবা ডাক্তর অনীখক্না তুলসী মনাগী মহী অদু এনালাইজ তৌদুনা য়েংবদা লায়না মখল কয়ামুক্কী মহীক-মতায় মাঙ্নহল্বা ঙম্বা অফবা থাউ মখল অমা য়াওরি হায়না লেপ্লখি। তুলসীবু লায়না অয়াম্বদা হীদাক ওইনা শীজিন্নে।

ঐখোয়গী ইরমদমদা য়ূম্না নোংপোক ওন্দুনা শারগা মমাঙ থোঙগী মপা ওইনা শূমাঙ ময়ায়দা তুলসী থানরম্লিবা অসি য়াম্না বৈজ্ঞানিক ওইবগী ৱানি। মতম পূম্নমক্তা ওক্সিজেন থাদোকপা ঙম্বদি পাম্বীশিংগী মনূংদা তুলসী পাম্বীদনি। হীদাক ওইনা শীজিন্নবদি ঃ—

(ক) নুমিৎ খূদিংগী অয়ুক্তা তুলসী মনা খরা শায়দুনা চারগা অফবা ঈশিং নত্রগা শঙ্গোম অনৌবা গ্লাস অমা থক্লবদি ফম্বী য়াম্না ফৈ।

(খ) তুলসী মনা শুবগী মহী নাতোন্দা হাপ্লবদি নমথীবা ফৈ; তীন লৈরবসু শিগনি।

(গ) তুলসী মনা অকংবগী মকুপ খোইহী খরগা তোক্তুনা চারবদি লোক খূবা ফৈ।

(ঘ) তুলসী মনাগী মহীগা খোইহী খরগা চারবদি ওনিংবা অমসুং ফিঙৌ চৎপা ফৈ।

(ঙ) তুলসী মনা ফূৎপগী মহী ১/২ গ্লাস অমা চাং নাইনা থক্লগা ফীরাক্কী লায়না পূন্নমক ফৈ।

(চ) তুলসী মনাগী মহী চামচ ২, খোইহী চামচ ১, শিং মহী চামচ ১, তিংথৌ মহী চামচ ১ পুল্লপ য়ান্নদুনা থক্লগা হারা-কংখু ফৈ।

(ছ) তুলসী মনা অশুবগী মহী, য়ুবী থাউ য়ান্নদুনা তৈরগা মৈনা পোকপা ফৈ।

(জ) তুলসী মরূদগী লৌবা থাউ চাং নাইনা তৈরগা উনশাগী লায়না পকপা ফৈ।

(ঝ) তুলসী মনা ফূৎপগী মনিল অদুনা হিগা য়ৈরবদি তাং-তাংদা চীকপা ফৈ। থুম খরা য়ানবা কান্নগনি।

(ঞ) তুলসী মনাগী মহী, খোইহীগা চাং নাইনা থক্লবদি হকচাং নোইখৎপা ফৈ। হকচাং মনুং শেংহনবা ঙম্মী।

(ট) তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ২/৩ নোংমদা ২/৩ রক নুমিৎ ৪/৫ নি চুপ্পা চাং নাইনা থক্লগা মৈতৈ য়াইঙং খজিক খজিক্তং চারবদি লায়না লাইচৎ কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমই।

(ঠ) তুলসী মরূ তোইনা শায়দুনা চারগা লুম্বু শাবা ঈশিং খরা থক্লবদি থাগী ঋতু লিক্লা চৎপদা ফৈ।

(ড) তুলসী মনা খরা শায়দুনা চারগা চীন শেংই অমসুং শ্বর নমথিবা ফৈ।

(ঢ) তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ১, সিতামিশ্রী মকুপ চামচ ২, গোলমরিচ মরূ ৩ পুল্লপ য়ান্নদুনা চাবদা থবাক নাবা, খেবা, লোক-খূবা, লাইহৌনচিংবদা কান্নৈ।

(ণ) লোক লাইহৌদা তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩, খোইহী চামচ ১, পুং ৪/৪ কান্ননা নোংমদা ৩ (অহুম) লক পীথকপদা য়াম্না কান্নৈ।

(প) তুলসী মনাগী মহীনা তংখায় ১ (অমা), চম্প্রা মহীনা তংখায় ১ (অমা), পুল্লপ য়ান্নরগা উনশাগী লায়না অয়াম্বা তৈবদা কান্নৈ।

(ফ) তুলসী মনাগী মহী চামচ ৩ (অহুম), শিং মহী চামচ ১/২ অমা, গোলমরিচ মরূ ৩ (অহুম) কূপ্পা তকখায়রগা পুল্লপ পীথকপদা লাইহৌ পুন্নমক ফৈ।

(ব) থাঙ-তেন্না শোকপদা ঈ থোকপদু তুলসী মনা শুবগী মহী শুমজিনবা অমসুং থোমজিনবদা ঈ-থুনা খক্কনি, লাইজৌরোই। থোম্বদা চানবা শুনু খরা হাপ্পা ফৈ।

(ভ) মীৎ-ঙাঙনা নাবা অমসুং হাক্কচবদা তুলসী মনাগী মহী মীত্তা ড্রোপ ১/২ তাহল্লবদি মীৎ নাবা ফৈ।

(ম) থাউ অহিংবদা তুলসী ঙৌরগা মহীদুনা নাকোংদা হাপ্লবদি নাকোংদা চিকপা নাবা, লাইখুন তৌবা, নাই তাবা, নাকোং ঙংবনচিংবা ফহনবা ঙম্মী।

(য়) হারা কংখূদা শঙ্গোম, চিনি, ঈশিং মুন্না লোল্লগা তুলসী মনা থাক্কুনা অয়ুক অমসুং নুমিদাং তুমলমদাইদা টি গ্লাস অমমম থক্লবদি হারা-কংখূ কয়া-কয়া ফহনবা ঙম্মী।

(র) লোক শিৎপদা ঈ য়াওরবদি তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩ (অহুম) খোইহী চামচ ১ পুন্না নোংমদা ৩ (অহুম) লক থকপদা ঈ য়াওবা ফহনবা ঙম্মী।

(ল) তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩, খোইহী চামচ ১, গোলমরিচ মরূ ৩ (কূপ্পা তকখায়রগা) য়ান্নরগা পীথকপদা লায়না অয়াম্বদা কান্নবা ফংই।

(ৱ) তুলসী মনা শুবগী মহীগা খোইহীগা হাপ্লবদি য়া নাবা চীকপদা কান্নে।

(শ) তুলসী মরূ তোইনা শায়দুনা নুপীনা ঋতু চৎলিঙৈ মনুংদা চারবদি অঙাং ওইরমদবা ওইনবদা তেংবাংই। হিংনা চাবা য়াবা অতেকপা মনা-মশীংসু (অফকপা, অখাবা নত্তবা) চাং নাইনা চাগদবনি।

(ষ) লিন্না চীকপদা চিকফমদগী ময়া শৎলগা তুলসী মনা অশুবা থোম্বা; অদুগা মনা অশুবগী মহী চামচ ২ (অনী) থকসু পীথকপা কান্নে।

লাংথ্রৈ ঃ

লাংথ্রৈ য়াম্না কান্নরবা হীদাক পাম্বী মখল অমনি। মসি য়ুমথোঙ খূদিংগী অয়াম্বদা থানবা হীদাক্নি। ইনাৎকী ওইনা মসি লাই-তীন খুরুম্বা অমসুং অরুবা ঈরাৎ-পূজানচিংবা তৌবদা তোয়না শীজিন্নৈ। লাংদা থুদুনা অৱাবা নংলগদবা মীবু থৈদোকপা ঙম্বা লৈনি হায়দুনা "লাংথ্রৈ-লৈ" হায়না কৌনখিবনি। লাংথৈ হায়নরম্বদগী লাংথ্রৈদা তাখিবনি। হীদাক ওইনা খরা শীজিন্নবদি —

(১) মোরোক চারুবদা পূক য়াম্না শাওগৎলকপা অদু লাংথ্রৈ মনা অশুবগী মহী খজিক্তং থকপদা খুদক্তা ফৈ।

(২) মৈনা পোকপগী শাথীরবা মৈশাদু লাংথ্রে মনা শুগায়রগা থোম্বদা থুনা ঈংহনবা ঙম্মী।

(৩) কিডনি নৎত্রগা ব্লেডরদা লৈবা নুং মচা-মচাশিং অদু লাংথ্রে মনা ফুৎপগী মহী টি গ্লাস অমদা সিতামিশ্রী থুম্নবা হাপ্লগা নোংমদা ২/৩ লক থকপদা নুং লায়না তাহন্নবা হোৎনৈ। লোয়ননা লুম্বু শাবা অফবা ঈশিং অমসুং তোর্বোৎ চমফুৎ মহীসু টমল্লর ১/১ নোংমদা ৩/৪ লক থক্কনি। চনাংগী শরদক্লা ৱাৎলপ-ৱাৎলপ চারগা অখাবা, নত্তবা মনা-মশীংগী এনশাংনা মরাঙ-কায়না চাগদবনি।

(৪) অপাৎ-অনোম অমসুং উনসাগী লায়না কয়াদসু লাংথ্রে মনা অশুবগী মহী তৈবদা য়াম্না কান্নে।

তিংথৌ ঃ

তিংথৌ ঐখোয়গী ইরমদমসিদা য়াম্না মরাঙ-কায়না ফংবা হীদাক পাম্বী মখল অমনি। নাপীশিংগী মনূংদা তিংথৌনা খ্বাইদগী মথৱায় কনবা হেল্লি। তিংথৌ মশাগী Existing power য়াম্না লৈ। মদুদি - লমখুনু মকোন্দা য়াওরবা তিংথৌ পাম্বী অমনা "ইতা ইবেম্মা! ঐগী হৌফমদদি খাকপীরম্মুকো" হায়রিবনি। সাত্বিক আহারগী মনূং চনবা মচি ওইবা পোৎনি। হিন্দুগী পুরান শাস্ত্রগী মতুং ইন্না ঈরাৎ-পূজা তৌবদা তোয়না শীজিন্নৈ। তিংথৌনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা মীওইবা ঐখোয়গী অরু-অরুবা লায়না কয়ামরুম লায়না ফহনবা ঙমই।

তিংথৌ হায়বদি ঃ তিং-হকচাংগী মতিং (Vital force) বু থৌ-থৌগৎলি হায়দুনা "তিংথৌ" কৌবনি। তৌবদদি শীজিন্নগদৌরিবা তিংথৌ পাম্বী অদু নুংশা য়ামনা লাংবা অতোংবা মফমদা হৌবা অদুনা য়াম্না হেন্না ফৈ। তিংথৌ অদু ঈশিং অশাবদা য়াম্না শেংনা চামথোক্লগা মশা-নান্না লৌগদবনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নফম খরা ঃ

(ক) থাঙ-তেন্না শোকপা মফমদা তিংথৌ তোইনা শুদুনা মহী লৌরগা চম্প্রা মহী খজিক্তং য়ানশিন্দুনা ফজনা থোল্লবদি ঈ থোকপা থকই অমসুং নাবা ফৈ।

(খ) নাতোন নাইহী তাবদা তিংথৌ মহী খরা নাতোন মনূংদা হাপ্লবদি ঈ থুনা থকই অমসুং ফৈ।

(গ) খোঙ হাম্বদা ঈশিং থিংখ্রগা তিংথৌ শুবগী মহী পীথল্লবদি ঈশিং পৌরকই।

(ঘ) ঈ ওবা, ঈ ফায়বা অমসুং নুপীগী ঋতু হেন্না লাকপা মতমদা তিংথৌ মহী চাগী চামচ ৩ (অহুম) রোমদা অশেংবা খোইহী চামচ অমত্তং য়াল্লগা নোংমদা ২/৩ রক থক্করদি য়াম্না থুনা ঈ থকই।

(ঙ) তিংথৌ মহীগা অশেংবা শঙ্গোম অনৌবা খরগা য়াম্নদুনা থকপদা ধাতু নুংশং ঈ তাবা ফৈ।

(চ) ঈশিং চৎপদা ঈ য়াওরবদি ঈশিংনা শরুক ৩, শঙ্গোম অনৌবা শরূক অমা, তিংথৌ মরানা মরি থোকপগী অমা পূল্লপ ফূৎলগা পীথকপা ফৈ।

(ছ) নুমিৎ খূদিংগী তিংথৌ অশুবগী মহী আউন্স অমদা খোইহী চামচ অমত্তংগা চম্প্রা মহী খরগা লুম্বু শাবা ঈশিং খরগা য়ানশিন্নদুনা অয়ুক অমসুং নুমিদাংৱাইদা থক্লবদি হকচাং পাঙ্গল কল্লি অমসুং শিংলিগী লায়নাদা য়াম্না ফৈ। তিঙ্গং-য়াংগংবা ফৈ। অঙাং পোক্তবা পোক্লবগী শক্তিসু ফজনা পীবনি।

(জ) মীৎ নাবদা (মীৎশাং থাংদুনা ঙাঙবা) তিংথৌ অশুবগী মহী হাপ্লবদি থুনা ফাগনি।

(ঝ) তিংথৌ অশুবগা খোইহী খরগা য়ানশিন্নদুনা (নাই চাগদবা) অপোম্বদা থোম্লবদি থুনা পোকখায়হল্লি।

(ঞ) নুমিৎ খূদিংগী অয়ূক অমসুং নুমিদাংৱাইরমদা তিংথৌ অশুবগী মহী চামচ ২/৩ অশেংবা খোইহী চামচ অমত্তং য়ানশিন্নদুনা পীথক্লবদি অঙাং খোমগক্লাই চুবা য়াম্না ফৈ।

(ট) লোক শিৎপদা ঈ য়াওরবদি তিংথৌ অশুবগী মহী চামচ ৩/৪ গা অশেংবা খোইহী চামচ অমত্তংগা য়াম্নদুনা নোংমদা ৩ (অহুম) লক থক্লবদি য়াম্না থুনা ফগনি।

(ঠ) ঙৌনা চোইরবা চেঙগী চেঙহীগা তিংথৌ মহীগা য়াম্নদুনা নুমিৎ খূদিংগী কোক লুজরবদি লৱাই শাবা, লুপৌ লৈবা ফৈ। শমসু মকা লাম্না ফজৈ।

(ড) তিংথৌ শুবগী মহীগা চম্প্রা মহী খরগা য়াম্নদুনা অপাৎ-অনোমদা (য়াম্না শেংনা ঈশিং অশাবনা চামথোক্লগা) নোংমদা ২/৩ রক তৈরবদি থুনা ফৈ।

(ঢ) কোক ঙাওবদা খোঙ মথৈনা লুম্না থম্লগা লৱাই-লাইবক্তা তিংথৌ মহী থোম্লবদি কো ঙাওবা থুনা ফৈ।

উরিকশিবী ঃ

ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুরদসু মরাঙ-কায়না হৌবা উরিকশিবী য়াম্না কান্নরবা হীদাক পাম্বী মখল অমনি। পাম্বী অসিগী মকু, মপাল, মহয়, মরা পূম্নমক হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা য়াম্না কান্নে। অসিগুম্বা ফর-ফরবা হীদাকসি ঐখোয়না থওইনা থানরুদ্রবসু মহৌশা লাইরেম্বীনা মণিপুরগী মফম অয়াম্বদা মরাঙ-কায়না পীবি। মীরমদদি কয়া ফংদবা ঐখোয়গী ইরমদমসিদদি মরাঙ-কায়না ফংবা হীদাক পাম্বী কয়ামরুমসু লৈরিবনি। ঐখোয়না মসিবু তুংওইননা থমদুনা মীরমগী হীদাক্তদা শীজিন্নদুনা লৈরি। লমগী ষন্না মচী শাংঙি হায়বদুনি। খঙনদবদগী লায়েংবদা শেল য়াম্না চাদিং তৌনরি। ইরমদমসিদা ইরমদমগী হীদাক-লাংথক্লা খ্বাইদগী খুদোং চায় অমসুং পক্লবা হেল্লি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) উরিকশিবী মনাদু ঈশিং মতীক চানা হাপ্তুনা মচু নাপু শাবা ফাওবা মুন্না ফূৎলগা হীগা য়ৈবদা তাং-তাংদা পোম্বা, শরূ-শয়াং চীকপা, শাবনচিংবগী লায়না অয়াম্বা ফৈ। গোনোরিয়া অমসুং লিকোরিয়ানচিংবা ফিনুংগী লায়নাশিংদসু য়াম্না কান্নে। ফূৎপগী মহীদুদা থুম খরা য়ানশিল্লগা ঈরুজবদা ফুগ্রি-ফুরাং, অপাৎ-অপোম, চাফৎপা, খূৎহিংনচিংবা উনশাগী লায়না কয়ামরুমসু ফহনবা ঙম্মী। লুম্বু-লুম্বু শাবা মহীদুনা চীন তোয়না তেংবদা য়া চীকপসু ফৈ।

(২) হেকপদা ঙায়রিবা মনা শুবগী মহী চাগী চামচ অমত্তং অশেংবা খোইহী চামচ অনীদংগা য়ান্নদুনা পীথকপদা পূক্তা তীন লৈবা ঙমদে।

(৩) উরুমদা ফজনা কংহল্লবা মপালদগী লৌবা মফোল-মকুপ অদু চারগা নৎত্রগা মপালদু তোইনা শুরগা লৌবা মহীদু থকপদা পূক্তগী ঈ ওবা ফৈ।

(৪) উরিকশিবী মরূদগী লৌবা থাউনা নৎত্রগা মরূ তকখায়রগা শেম্বা মোলোম্না উনশাগী লায়না, লাইথুংনচিংবা তৈবদা য়াম্না কান্নে।

নোংমাংখা ঃ

ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না হৌই। মখল অনী শুই - মপাল ঙৌনা শাৎপা অমা অমসুং কোরী মচু মানবা মখল অমা। খাবসি - অঙৌবদগী কোরী মচুসিনা হেল্লি। হীদাক শেম্বদসু মসিনা কান্নবা হেল্লি। লোক কংখু, হারা, থবাক নাবা-খেবা, ঈশিং মরী শোক্লা নাবা, কুষ্ঠী, তি বি নচিংবা লায়না থম্মোয় শোনবনচিংবদা শীজিন্নবা

য়াম্না কান্নে। খৌনাউদা হৌরকপা নোংবু (লোকপু) মাঙহনবা ঙম্বা অখাবদি নোংমাংখানি। মসিবু ফরবা এন্তিবাইওতিক মখল অমনি হায়না লৌবা য়াই। অদুনা ময়াঙ কংবা মীনা তোয়না শীজিন্নবদি ফত্তে।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঃ

(১) নোংমাংখা মনা শুবগী মহী চামচ অহুম, খোইহী চামচ অমা, শিং মহী চামচ অমা, উচিথি মকুপ হাপ্তুনা নোংমদা ২/৩ লক থক্লবদি লোক থুংবা, লোক খুল্লাই, হারা-কংখু, টি. বি. নচিংবা লায়না কয়ামরুম ফৈ।

(২) নোংমাংখা মকু নৎত্রগা মরা তোলা ২ ঈশিং লিতর মখায় অমদা য়াম্না মুননা চা গ্লাস অমত্তা ঙায়রবা ফাওবা ফূৎলগা চামচ ৩/৩ গা খোইহী চামচ ১/১ গা নোংমদা অহুম্লক থক্লবদি লোক মখল অয়াম্বা ফৈ। উচিথি মকূপ খজিক্তং হাপ্লবদি অমুক্কা হেন্না কান্নে।

(৩) করিগুম্বা লোক শীৎপদা ঈ য়াওরবদি নোংমাংখা মনা শুবগী মহী চামচ অনী, খোইহী চামচ অমগা নোংমদা অহুম্লক থকপা য়াম্না কান্নে।

(৪) হেকপদা ঙায়রিবা মনা নৎত্রগা মপাল (শেংনা চামথোক্লগা) খরা খরা চাক্কা চামিন্নবদা লোক থুংবদা য়াম্না কান্নে।

(৫) মনা অকঙবা কোন্দুনা চুরুপ শাদুনা থক্লগা থবাক খেবগী লায়নাদা কান্নবা ফংঙি।

(৬) নোংমাংখা মনা মুন্না ফূৎলগা হীগা য়েবা, তাং-তাংদা চীকপা, শরূ-শয়াং চীকপা শাবনচিংবা য়াম্না ফৈ।

(৭) নোংমাংখা মরা, নিংথৌ খোঙলি, লৈপুংখাংগা চাং চপ মান্নহল্লগা পুল্লপ্না চামচ অহুমখক লৌরগা ঈশিং লিতর মখায় অমদা চা গ্লাস অমত্তা ঙায়রবা ফাওবা মুন্না ফূৎলগা থক্লবদি লাইহৌ য়াওবা লোক থুংবা ফৈ।

(৮) নোংমাংখা মনা মুন্না ফূৎপগী মহীনা শেংনা চামথোকপদা হাকচবা, ফুগ্রি-ফুরাং থুংবা য়াম্না ফৈ। লাইচাক থুংবদসু য়াম্না কান্নে। মহীদুনা কোক লুজবদা লুপৌ লৈবসু ফৈ।

পুকফবী, য়োংলৈ-মেলৈ নাইদবী মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা মচাশিংবু মথানুংদা চেৎনা নাউকোনবিদুনা অনাবগী তমথীরবা খয়াৎতগী কন্নবা হীদাক্কী মশক ওইরবা মনা-মশীং, উহৈ-মাহৈ, মহয়-মরোং কয়া কয়া শীনবা থুংনা কোয়না য়েনবিরি।

মনা-মশীং, উহৈ-ৱাহৈ, মহয় মরোংতনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবনা, পূল্সি নুংশাংনা শান্তি-পূর্ণ ওইনা পানবা ঙম্মী। মীখুৎ চঙদ্রিবা, মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিবা চীঞ্জাক্তি মীওইবগী শিদ-হীদাক্নি।

নিম পাম্বী ঃ

নিম মণিপুরদা মরাঙ-কায়না হৌই। হীদাক-লাংথক শেম্বদা য়াম্না ফরবা উ মখল অমনি। ইরমদমসিদা ফংলিবা নিম অসি মখল য়াম্মী অদুবু ঐখোয়না পাল্লিবদি, শৈজ্রাক মানবা, পাম্বীদি পঙচাউ চাউদবা মহয়দি পীক্তক তৌনা মতুম তাবা, মনাদি কৃপ্তক তৌবা, মসা য়াম্না লোঙবা পাম্বী অদুমক্নি। নিমদগী আয়ুর্ব্বেদগী ফরবা হীদাক মখল কয়ামরুম শেল্লিবনি। নিমগী মকু, মনা, মপাল, মহয়, মরা, মনপ, মরূ পুম্নমক অসি ঙসিমক হীদাক ওইনা শীজিন্নরি। নিমসি ঈ-নুংশিৎ ফহন্নবগী খ্বাইদগী ফরবা হীদাক্নি।

ইরমদমসিদা ইরমদমগী হীদাক-লাংথক্না খ্বাইদগী খুদোং চায় অমসুং পক্নবা হেল্লি। পূকফবী মহৌশা লাইরেম্বীনা লম-লমগী হৱা-পানীগী মতুং ইন্না মতম-মতমগী উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোং মরাঙ-কায়না পীবিরি। সভ্যতাগী জগৎ অসিদা বৈজ্ঞানিকশিংনা পুথোক্নরিবা মমল য়াম্লবা, মহূ-ময়াই কল্লবা হীদাকশিং অসিসু উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশীং অমসুং মরূ-মরাঙদগী শেম্লকপা ঙাক্তনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবা ঃ

(১) নিম মনা শুবগী মহীগা চোইফাৎতবা চেঙ নৎত্রগা গেন্থগী য়ামগা য়ানশিন্নদুনা অপোম্বদা থোম্লবদি থুনা নাই চাদুনা পোকখায়হল্লি অমসুং ফহল্লি।

(২) নিম মনাগী মহীগা খোইহীগা হামেং মখোমগা য়ানশিন্নদুনা নাকোংদা খরা খরা হাপ্লবদি নাকোংগী লায়না পুম্নমক ফৈ।

(৩) নিম মনা অশুবগী মহী, মিশ্রি অমসুং লুম্বু শাবা ঈশিংগা য়ান্নদুনা থক্লবদি খোঙহাম্বা অমসুং ওনীংবা ফৈ।

(৪) নিম মনা অমসুং বোরোয় মনা ঈশিংদা মুন্না ফুৎলগা লৌবা মহীদু ঈংথহল্লগা কোক লুজরবদি শম কেনবা ফৈ অমসুং হীক লৈবসু ঙমদে।

(৫) নিমগী থাউ মুননা তৈবা অমসুং নিম মনা অশংবা ফুৎপগী অশাবা মহীদুনা হীগা নীংথিনা য়েবদা তাং-তাংদা চীকপগী লায়না ফৈ।

(৬) নিমগী থাউ তৈরগা উনশাগী লায়না কয়ামরুম ফৈ। শমজাবীগী লায়নাদসু কান্নে।

(৭) লাই থোকপদা নিম মনা শুবগী মহী পীথকপা অদুগা নিম মনা অনাবদুগী তুম্ফমগী মখাদা থম্বিবা নাবা থুনা ফহল্লি। য়ুমগী থোঙবাদা তাইরেল মনা থেৎপিবসু কান্নে।

(৮) নিম মনা অনৌবা গ্রাম ৬, গোলমির্চ (গুন মোরোক) ২০ খক ঈশিং পরা মখায়দা ফুৎলগা নুমিৎ খুদিংগী থক্রুবদি ঈ শেংহল্লি; উনশাগী লায়না অয়াম্বা ফৈ।

(৯) নিম মপাল হরাইগা মুন্না থোংদুনা চাবদা অরাম্বা ফাওদবা অমসুং চানীং-থক্নীংদবা ফহল্লি।

(১০) নিম মুন্না ফুৎলগা ঈরুজরবদি ফুগ্রী-ফুরাং থুংবা ফৈ। চাফৎপা, অপাৎ-অপোম, অপোম-অতঙ, খুৎহিং, লাইকোই, লায়থুং অসিনচিংবা উনশাগী লায়নাসু চাম্বদা কান্নে।

(১১) নিম মনা (উরুমদা ফজনা কংহল্লগা) মৈ থাদুনা লৌবা উৎ অদুদা লোংমপালগী মকুপ অমসুং থুম খরা য়ানশিল্লগা য়াহীদাক ওইনা শীজিন্নরবদি য়াগী লায়না কয়ামরুম ফহনবা ঙম্মী।

(১২) নিম মনা ফুৎপগী মহী, চম্প্রা মহী, খোইহী চাং মান্ননা লৌদুনা য়ানশিন্নরগা মদুগী মান্নবা চাংদা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং য়ান্দুনা নুমিৎ খুদিংগী চাক তোকপদা থক্রবদি উনশাগী লায়নাদা নত্তনা গোনোরিয়া অমসুং ফিঙৌ চৎপগী লায়নাদা য়াম্না ফৈ।

(১৩) নিম মনা তোইনা শুগাইরগা ঈশিংগা য়ান্নদুনা অপোম্বা হৌরকপদা থোল্লবদি থুনা হঞ্জিল্লি। নাই চাগদবা অপোম্বদা নিম মনা অশুবগা খোইহীগা থোল্লবদি অপোম্বদু থুনা মপূং ফাহন্দুনা নাই ফজনা থোকহল্লি।

(১৪) নিম মনা অমসুং মপাল উরুমদা ফজনা কংহন্দুনা তোইনা শুগাইরগা লৌবা মকুপ অদু চাং তন্না নুমিৎ খুদিংগী চামচ অমমম চারবদি উনশাদা অঙৌবা পকপগী লায়না ফৈ।

(১৫) নিম মহয় শুগাইবগী মহীদা মীতৈ থুম, চিনি অঙাঙবা নৎত্রেগা মিশ্রি হাপ্পুনা ঈশিং অঙৈংবা খরগা অয়ূক অমসুং নুমিদাংৱাইদা চামচ অমমম নুমিৎ খুদিংগী থক্রুবদি নুংশংগী লায়না ফৈ।

(১৬) নিম পাম্বীগী মকূ, মনা, মপাল, মরূ অমসুং মহয় চাং মান্ননা য়ানশিন্নরগা লৌবা মফোল অদু মতম খরা চারবদি মেলেরিয়া অমসুং অরুম লাইহৌ ফৈ।

হৈ-শিংনা, নিয়ম চুন্না নিমসি হীদাক ওইনা শীজিন্নরবদি এস্তিবাইওতিক দ্রগকুন্না মহীক-মতায়বু মাঙহনবা নংত্রগা থিংবা ঙম্বা শক্তি লৈবা হীদাক্নি। মহু চেনবা জীবনা চীক্লবা ফাওবদা হু কাহন্দবা অমসুং লায়জৌহন্দবা (থুনা ফনহবা) তশেংনা ঙম্মী। নিম মনা অতেকপা ঙৌদুনা নংত্রগা চন্না থোংদুনা চাং তন্না শীজিন্নরবদি হকচাংদা শিদ-হীদাক্নুম য়াম্না কান্নে।

মহৌশাগী লায়েংদা

অমাংবা য়েখৎপা ঃ

অমাংবা য়েখৎপা হায়বসিনা লায়না অয়াম্বগী মরু ওইবা হৌরকফমনি। হৌজিক্কী সভ্যতাগী জগত্তা অমাংবা য়েখৎনরক্লিবা অসিগী মরু ওইবা মরমদি ফত্তবা চীঞ্জাক চাবা, য়াহিপ-চাকচা ফজদবা অমসুং লমচৎ-শাজৎ চুমদবদগীনি। মশিং য়াওদবা পোৎ, ঙৌনা চোইরবা চেঙ, ঘী-থাউগী পোৎ, অথুম-অহাউ, শা-ঙা, অপুম-অশা অসিনচিংবা য়াম্না চারগা অমাংবা শুংগত্তুনা থীবোং-থীরিনগী লেঙনবা শক্তি অদু কলহনবা ঙমদে অমসুং শোম্থহল্লি। থীবোং-থীরিনগী মথৌ ফজনা পাঙথোক্লবা তুম্বা ৱাবা চীঞ্জাক, অখাবা, অফকপা পোৎ, চজিক-চনাই, চা, কফি, মৈখু, নিশাগী জাৎ, অপুম-অশা, শা ঙানচিংবা হেক ঙম্বমখে থাদোকপা ফৈ। নুমিদাং পুং ৯.০০ তাবদা তূম্বা, অদুগা অয়ুক পুং ৪.০০ তাবদা হৌগৎপা ফৈ। ঙম্লবদি অয়ুক অমসুং নুমিদাংৱাইদা পূং ১/২ হৱা চাবা চৎপা ফৈ।

লুম্বু শাবা ঈশিং মরাঙ-কায়না থকপা অমসুং চাং নাইনা উহৈ-ৱাহৈ, অতেকপা মনা-মশীং চাবা তঙাইফদবনি। অয়ূক অমসুং নুমিদাং তূমলমদাইদা লুম্বু শাবা ঈশিং পরা অমমমদা খোইহী চামচ অমমম য়াল্লগা থকপদা খোঙ হাম্বা নুংঙাইগনি।

তূম্বা য়াদবগী লায়নাদা মহৌশাগী লায়েং ঃ

তূম্বা য়াদবগী লায়না অসি শিংলী শোনবগী লায়না মখল অমনি। মরু ওইনা চাবা তুমদবা পূক্কী লায়নাদগী অনাবা পূম্নমক পোক্লকই। হেন্না চাশিনবা অমসুং চীঞ্জাক্কী য়েমৌনবা (Unbalance Diet/Wrong Combination) অসি তোয়না চারগা পূক্কী অনাবা পোকহল্লি। চাবা থকপা মতম নাইদবা, মতম চানা তুমদবা অমসুং খোঙ শেংনা হামদোক্তবনা শিংলীশিংবু ময়াই কাহন্দুনা চাকখাউগী কূপ্লবা শিংলীশিং অদুবু শাউগৎহল্লি। শিংলীশিং অদুনা থোপ্তা শাউগৎপা অমুক পোকহল্লি। মদুদা ঐখোয়না মপূং ফানা পোত্থাবা ঙমদে অমসুং তূম্বদা মঙ-মঙবা, মঙলাক্লবা থোকল্লি। অহিং মীশেং খাঙদুনা লাইরিক-লাইশু য়াম্না কন্না তৌবা, কা হেন্না ব্রেন ৱার্ক তৌবা অসিনসু শিংলীশিং অসিগী মপাঙ্গল শোম্থহল্লি। হকচাং কয়াৎ পূম্নমকপু পুরিবা পূকপু মশা শেংনা থম্নবা হোৎনবনা লায়না অসিগী মরু ওইবা লায়েংনি। পূকপু

ফরবদি পূন্নমক পুংফ ফরবনি। অদুনা মশা শেংনবা পূক হান্না লায়েংলগা শিংলীশিং শোনবসি ফরক্কনি। শিংলীশিং অসিনা মপাঙ্গল কল্লক্রুবদি তূম্বা য়াদবগী লায়নাসি শোয়দনা ফরগনি। হুমাং থোক্লবা থবক শূদবা নৎত্রগা হকচাং শাজেল তৌদবা অচৌ-অশাংগী মীওইশিংদা তূম্বা য়াদবগী লায়না অসি মরু ওইনা তৌগল্লি।

লায়েংবগী নিয়ম খরা ঃ

(১) অয়ুক ঙস্ত্র হৌগৎলগা খোঙ হাম্বা থেমদোকপা অমসুং হকচাং শেংদোকপা। মতুংদা পূক্লিং চংনা লাই খুরুম্বা (*Proper Devotion*) নুমিদাং ৱাইরমদা অমুক হন্না লাই খুরুম্বা। ঙস্লবদি ফি-রোল নাননা শেৎলগা নুংশিৎ শেংগদবা লম্মাংদা নুংশিনরবা মরূপ-মপাংশিংগা পূং অমা-অনী হৱা চাবা চৎমিন্নবা য়াম্না ফৈ।

(২) অয়ুক পূং তরেৎ তাবদা নঙ্গল-য়াংলেন পূম্বদা ঈশিং অশাবনা মিনিট মঙা অমসুং অয়িংবনা মিনিট অমা অসুন্না শিল্লোন শিঞ্জিন তৌদুনা অশাবনা মিনিট তরামঙা চুপ্পা হীগা য়ৈবা (*Fomentation*)। ঙস্লবদি নুমিদাংৱাইরমদা অমুক হন্না হীগা য়ৈবা য়াই।

(৩) অয়ুক পূং নীপান তাবদা লুম্বু শাবা ঈশিং পৱা অমদা চম্প্রা অমগী (মেদিয়ম সাইজ) মহীগা অশেংবা খোইহী চামচ অমতংগা য়ানশিন্নদুনা তপ্পা-তপ্পা থকপা।

(৪) অয়ুক পূং মাপল তাবদা কোক নত্তনা হকচাং পূম্বদা হঙ্গাম থাউ অশেংবা নোই-নোইদুনা তৈরগা কোক্তা খুদৈ অমা য়েৎশিনবা অদুগা হকচাং পূম্বা ওন-ওন্দুনা মিনিট তরামঙাদগী কুন চুপ্পা নুংশা য়াইবা (*sun-bath*) লোইরগা লশিং ফি অমোনবা অচোৎপা অমনা হকচাং শেংনা তৈথোক নাম্থোকপা।

(৫) অয়ুক পূং তরা তাবদা - খোঙমখৈনা ঈশিং অশাবদা অদুগা চনীংনা খোয় য়ৌবা ফাওবা লুম্বু শাবা ঈশিংদা তিংলগা লৱাই লাইবক্তা ঈশিং অঙ্গৈংবা থোমদুনা মিনিট তরামঙা-কুনমঙা চুপ্পা ফমদুনা লৈবা। মতুংদা ঙাইহাক্তং পোত্থারগা থুম মতীক চানা য়াল্লবা ঈশিং অশাবনা ঈরুজবা; লোইশিল্লমদাইদা ঈশিং অঙ্গৈংবনা হকচাং পুম্বা চাইথবা। কোক্তি ঈশিং অঙ্গৈংবনা হান্না তুমথোকহৌবা ফৈ।

(৬) অয়ুক পূং তরামাথোই তাবদা আটাগী তলজম খরগা অখাবা নত্তবা মনা-মশীংগী এনশাংগা য়াম্না তোইনা শায়দুনা চাবা। চাক ওইনা চাবা তারবদি চোইফাওবা শুম্বল চেঙগী অথোৎপা চাক্লা য়াম্না ফৈ। চাক্লা ৱাৎলপ চাবা মনা-মশীংগী এনশাংনা মরাঙ-কায়না চাবা ফৈ। চাবা য়াবা মনা-মশীংদি তোর্ব্বোৎ, অৱাথবী শংমুন্নবা, গাজর,

হঙ্গাম মূলা, খামেন অশীনবা, লফূ থরো, ফুলকোবি, হৱাই মতোল, মতোন থোক্লবা চনা অমসুং হৱাই মুগ, য়েরুম-কাইরুম, পেরুক, নুংশি হিদাক, পালংশাক, কোবি মশোয়, কলমনি, ফদিগোম অনৌবা, হৱাইথ্রাক মকু চাবী, ভেলন্দ্রি অসিনচিংবা। উহৈ-ৱাহৈদি — চম্প্রা, কমলা, কিশমিশ, বাদাম, য়ুবী, পুংদোল অসিনচিংবা চাবা য়াই। ঙা চাবা তারবদি মীতৈ ঙমু, ঙাকিজৌ, তুরেলগী ঙা মচানচিংবা।

(৭) নুংথিল পূং অনী তাবদা লুম্বু শাবা ঈশিং থক্লীংবা চাংদা অশেংবা খোইহী চামচ অমত্তং নত্রগা চিনি অঙাঙবা খরা য়ানশিল্লগা তপ্না তপ্না থকপা।

(৮) নুংথিল পূং মরি তাবদা নুংশাগী পেরুক খূবাম অমা ঈশিং অশাবদা (থুম মতীক চানা য়ানবদা) শেংনা চামথোক্লবা, বাদাম মরু অহুমগা তালমিশ্রি তোলা অমগা কূপ্না তকখায়রগা শঙ্গোম অনৌবা পৱা অমদা য়াঙ্গিল্লগা তপ্না তপ্না চাবা। অয়ুক্তসু চাবা য়াই।

(৯) নুমিদাং পূং তরুক তাবদা চাকমায়দা ঙানবা অৱাথবী শংমুন্নবা, গাজর, তোর্বোৎ চানীংবা অমা চাক্কী মহুত্তা চাবা য়াই। য়ান্নদুনা শেম্বা হৈ-রাগী মহী নৎত্রগা মনা-মশীংগী চম্ফূৎ মহী থকপসু য়াই।

(১০) নুমিদাং পূং নীপান তাবদা খোঙ খূকউ ফাওবা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবক্তা ঈশিং অঙৈংবা থোম্বা; খৌরিদগী হকচাং পূম্নমক নুংশাদা ফৌদোক্লবা কম্বল অমনা লূম্না ইনশন্দুনা মিনিট তরামঙা-কুনমঙা চূপ্না ফমদুনা লৈবা। লোইরগা ফি অমোনবা অচোৎপা অমনা হকচাং শেংনা তৈথোকপা।

(১১) নুমিদাং পূং মাপল তাবদা লূম্বু শাবা ঈশিং টমব্লর (ঈশিং গ্লাস) অমদা খোইহী চামচ অমত্তং য়াল্লগা তপ্না-তপ্না থকপা অদুগা তূম্বগী থৌরাং তৌবা য়ারে।

তূম্লমদাইদা পূক্কা খ্বাংগা পান্ননা ফি অচোৎপা অমনা থারপ্না (ইঞ্চি মখায়মুক থানা) য়েৎলগা (*Abdominal wet pack*) মথক্তা শামতু কম্বল মতূপ অমনা অমুক য়েৎশিন্দুনা থমগদবনি।

নৎত্রগা খোঙমখৈ লূম্না থম্লগা ঙক্তা ফি অচোৎপা অমনা ইঞ্চি মখায়মুক থানা য়েত্তুনা থম্লবসু তূম্বা য়াই।

(১২) চয়োল অমগী মনূংদা নোংমদি মনা-মশীংগী চম্ফূৎ মহী, হৈ-রাগী মহী অমসুং লূম্বু শাবা ঈশিংদা থক্তুনা চরা হেনবা য়াম্না ফৈ।

(১৩) থুনা তূমগদবা চীঞ্জাক (ময়াই কারোইদবা), অয়াকপা পোক্কদবা (*alkali*) ওইবা চীঞ্জাক্লা মরাঙ-কায়না চাবা ফৈ। নিশাগী জাৎ, অপুম-অশা, ঙারি-

ঙাতাই, শা-ঙা, মোরোক শানা চাবা, মরূ-মরাঙ, মসলা, ঘী-থাউগী অচাপোৎনচিংবা থুনা থাদোক্কদবনি।

ঙন্নবদি অয়ুক অমসুং নুমিদাংৱাইরমদা রাগ-রাগীনি চুন্না শকপা অমসুং ঈশ্বরদা মন শেংনা প্রার্থনা তৌবসু থোইদোক্না কান্নবা ফঙ্গনি। রেচক প্রাণায়াম তৌরবসু তূম্বা ফজনা য়াই। লূম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অনী-অনী নোংমদা মরিরক থকপ (পূক হাংবা মতমদা) য়াম্না কান্নগনি। নিংশীংবা য়াবা অমনা পূক্লিংগী অফবা শাজেলশিংগী মনূংদা লাই খুরুম্বা অসিনা অথোইবনি।

চীঞ্জাক্তগী থৱায় পানবা পোক্লকই ঃ

চীঞ্জাক্কী মতেঙনা জীব পূন্নমক্না হিংবা ঙমলিবনি। চিঞ্জাক্তগী থৱায় পানবা জীব খূদিংমক ওল্লকপনি হায়না গীতাদা ময়েক শেংনা তাক্লি। ইংরেজ পাউরৌদসু "We are made or unmade at the dish", চীঞ্জাক্না হকচাং শারকই নৎত্রগা মাঙহল্লি, হায়নবা লৈ।

মচি ওইবা চীঞ্জাক্কী মনূংদা — ১) প্রোটিন, ২) ফেটস, ৩) কার্বোহায়দ্রেটস, ৪) মিনরেলস, ৫) ভিটামিন, ৬) ঈশিংনচিংবা অসিনি।

প্রোটিন ঃ হকচাংগী তোং শাগৎপা, হকচাংদা মৈশা পীদুনা থবক তৌবদা পাঙ্গল থোকহনবসি মাগী মরু ওইবা মথৌনি। হকচাং শাগৎননবা মচা পীবদা প্রোটিন্না খ্বাইদগী হেল্লি। মনা-মশীং, মহৈ-মরোং, উহৈ-ৱাহৈ, শা-ঙা, য়েরূম, শঙ্গোম, ঘী, থাউ, হৱাইনচিংবদা প্রোটিন য়াওই।

ফেটস ঃ হকচাংদা মৈশা পীবগী থবক তৌই। কার্বোহায়দ্রেট অমসুং প্রোটিন্না ফেটকী মতেঙ লৌদুনা হকচাংগী ফনবা তৌই। মাখল, শঙ্গোম মপাল, লৈবাক হৱাই, কোডলিভর ওইল, য়ুবী থাউ, ঘীনচিংবদা ফেটস য়াওই।

কার্বোহায়দ্রেটস ঃ চনাংগী শরূক্না হকচাংদা শক্তি পীবদা মসিনা মরু ওইবা চীঞ্জাক্কী মচলনি। চেঙ, গেহু, চুজাক, বার্লি, আলু, চিনি, উহৈ-ৱাহৈ, মহৈ-মরোং কয়াদগী ফংই।

মিনরেলস ঃ মসিনা লায়নাশিংদগী ঙাকথোক্লবা তৌই। হকচাংগী অরুম্বগী ১/২০ দি মিনরেলনি। মিনরেল মখল অমদি কান্নবা - কেলসিয়ম, আইরন, ফোসফরস, সলফর, সোডিয়ম, ক্লোরিন, মেনগানিজ; কোপর, মেগ্নেসিয়ম, অসিনচিংবা অসি হকচাংদা য়াম্না কান্নবা মিনরেলশিংনি। মিনরেল ৱাৎপদগী লায়না কয়ামরুম হকচাংদা থোকহল্লি। আইওদিন ৱাৎলবদি গোইটর হায়বা খৌ চাউথোকপগী

লায়নাদু পোকহল্লি। কেলসিয়ম ন্নাৎলবদি শরুগী লায়না কয়া পোকহল্লি। আইরন ন্নাৎলবদি ঈ শেংদবা অমসুং ঈ ন্নাৎপদগী লায়না কয়া পোকহল্লি। উহৈ-ন্নাহৈ, মনা-মশীং, মরু-মরাঙ, শঙ্গোম, হন্নাইনচিংবদা মিনরেল য়াওই।

ভিটামিন মখল ৬ অমসুং মখোয়গী মথৌশিং ঃ ভিটামিন্না হকচাং নাদ-য়েক্তনা ন্নাখল নুংঙাইনা থন্নবা হোৎনবসি ভিটামিনশিংগী মরু ওইবা মথৌনি। ভিটামিনশিং অসি মখল কয়ামরুম থোক্ল খায়দোকই। মখোয়না হকচাংদা তোঙান-তোঙানবা মওংদা য়াম্না কান্নবা পীবনি। বৈজ্ঞানিকশিংগী মত মতুং ইন্না ভিটামিন মখল ৬ (তরুক) শুই।

ভিটামিন 'এ' না অতোপ্পা লায়নানা হকচাংদা চংলকপদা ঙাকথোক্লবা শক্তি পী। মীৎ, থম্বোম্বী, চাকখাউ অমসুং থীবোং-থীরিন্দা কান্নবা পী। ভিটামিন এ য়াওবা পোৎ চারগা ঈশিং মরীগী লায়না, নুমিদাং মীৎ উদবা, থবোম্বীগী লায়না, চানীং-থকনীংদবা, য়াং কংশল্লকপা অসিনচিংবা ফহল্লি। নুপীগী মচা পোক্লবা শক্তি হেন্না পী। শঙ্গোম, য়েরুম, মাখল, অন্নাথবী, কিসমিস, বাদাম, কোডলিভর ওইল, গেহুগী য়াম, অমসুং নাপু মচুগী মনা-মশীংদা মরাং-কায়না য়াওই।

ভিটামিন 'বি' না ফীরাক, থম্মোয়, থোপ, শিংলি, তোংশা, থিরীন অমসুং ঈশিং মরী ফহল্লি। বেরী-বেরীনচিংবা লায়নাদগী ঙাকথোক্লবা তৌই। চোইফাত্তবা চেঙ, হন্নাইশিং, অশংবা মনা-মশীং, খামেনশিনবা, উহৈ-ন্নাহৈ, শঙ্গোম্নচিংবদা ভিটামিন বি য়াওই।

ভিটামিন সি ঃ মসিদি ভিটামিন পূম্নমক্তগী খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা মখলনি। অতোপ্পা ভিটামিনগী মথৌ পাংথোকপদা অমসুং থীবোং-থীরিনবু মশা শেংনা থম্বদা য়াম্না ফৈ। কমলা, চম্প্রা, হৈক্রু, আঙ্গুর, কিহোম, অন্নাথবী, য়ুবী, কিসমিস অসিনচিংবা হৈদা মরাঙ-কায়না য়াওই। খামেনশিনবা, আলু অঙাংবা, মোরোক অতেকপা, পালংছাক, ফদিগোম, কোবী, অসিনচিংবা অশংবা মনা-মশীংদা ফংই।

ভিটামিন ডি ঃ মসিনা শরু-শয়াং, য়া ফল্লক্তবা, য়াং কংশনবা, থবোম্বী শোকপা শরুগী লায়না, শিংলি শোনবা অসিনচিংবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই। নুংশাদগী ফংবা ভিটামিন ডি না চীঞ্জাক্তগী ফংবা ভিটামিন ডি দগী হেন্না ফৈ। মসি শঙ্গোম, মাখল, য়েরুম, কোডলিভর ওইল অমসুং মনা-মশীংদা ফংই।

ভিটামিন ই ঃ মসিনা ফম্বী ফহল্লি অমসুং অঙাং পোক্লবগী শক্তি য়াম্না পী। নুপীগী খোম থোকহল্লি। কুচু-কুমেন ফজহল্লি। চুজাক, গেহু, গাজর, হন্নাইমুগ, য়েরুম মমুৎ, অঙ্গুর, শঙ্গোম অনৌবনচিংবদা য়াওই।

ঈশিং ঃ হকচাংগী অরুম্বগী ৬০% দি ঈশিংনি। ঈশিংনা ঈ শিংগৎলি অমসুং ঈ শেংদোক্নবা হোৎনৈ। ঈশিংগী শরুক ৱাৎলবদি খুদোংথীবা নংবা য়াবা ডিহাইড্রেসন থোক্কল্লি।

ভিটামিন কে ঃ মসিনা অশোক-অপন থুনা ফহল্লি। ঈ হেন্না থোক্তনবা তৌই। মনা-মশীং, উঁহে-ৱাহৈ, নুংহৱাইনচিংবদা অথোই-অহেন নাইনা ফংই।

পুকফবী মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা পীবিরিবা চীঞ্জাক অসি মখল অহুম শুই। মদুদি - ১) সাত্ত্বিক আহার, ২) রাজসিক আহার অমসুং ৩) তামসিক আহার অসিনি। চীঞ্জাক্কা অদুক্কী মতীক শেংলগা লিচৎ-শাজৎসু অদুক্কী মতীক ফজরকই। লমচৎ-শাজৎনা চুন্নগা হকচাং ফহল্লি অমসুং পুন্সি নুংশাংহল্লি। গীতাগী মতুং ইন্না চীঞ্জাক্কী শক্তিনা মীওইবগী লিচৎ-শাজৎ অহুম থোক্না খায়দোকই। মদুদি - সাত্ত্বিক, রাজসিক অমসুং তামসিক। সাত্ত্বিক্কী পূকচেল চেনবা মীদি ঈশ্বরবু থাজে, থৌজাল হৈবা, অচুম্বা চৎপা, মীগী ফনবা তৌবা, খাঙবা কনবা অসিনচিংবা অফম্বা শাজৎশিং অসিগী গুণ চেল্লি। য়েংবদা পূক্লিং হুবা, চাবদা মেংনা ঈংনা হাওবা, পূক্লিংদা নুংঙাইবা পোকহনবা, হকচাংগী মচি ওইদুনা ঈ শেংহনগদবা চীঞ্জাকশিংবু সাত্ত্বিক্কী পূকচেল চেনবা মীওইশিংনা পামই অমসুং চানীংই। কমলা অমূনবা, অরাথবী অমুনবা, হৈনৌ অমুনবা, খোংদ্রুম, তোর্বোৎ, থবী, য়েন্দেম, মখোয়শিং অসি সাত্ত্বিক্কী চীঞ্জাক্নি।

রাজসিক গুণ চেনবা মীদি মরৈবাক্কীদমক্তা থবক নোম্বদা, শাফম লানফমদা থৌনা ফৈ; মথৱায় পাম্মুবা লৈতনা মরৈবাক ঙাকপা ঙম্বসি রজ গুণদগী পোকপনি। মীনা লাকচবা য়াদবা, মকোক থোংনীংবা, অকি-অখং লৈতবা, মথৌনা লৈবনি। রাজসিক গুণ চেনবা কাংবুনা পাম্বা চীঞ্জাক্তি য়াম্না শিনবা, য়াম্না শাবা, য়াম্না য়াকপা, চাবদা মীৎ কাবা, পিং-পিং লাওবা, শাউগৎপা, ময়াই কাবা, পূক্লিং শোকপা য়াবা, হকচাং শোক্কদবা, চীঞ্জাকশিংবু রাজসিক ওইবা কাংবুনা পামই। হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসি পঙচা চারোইদবনি।

তামসিক গুণ চেনবা মীওইনা অপুম-অশা, চজিক-চনাই, নমথীবা পোৎ, মুনফাত্তবা অচাপোৎনচিংবা চানীংই। মখোয়দি মশাগীদা য়েংবা, মীগী ফনবা খঙদবা, থবক শূনীংদবা, নিংঙাই চাউবা, মীশিংবু অৱাবা পীবা, অচোপ-অরেম, ইকায়-ইকি কয়া খঙদবা কাংবুনি। মরম অদুনা হৱাইচার, শোইবুম, অপুম-অশা, ঙারী-ঙাতাই, য়ু, কানি, গঞ্জানচিংবা নিশাগী জাৎ অসি শুকচা চারোইদবনি। চীঞ্জাকশিং অসি চারগা ৱাখল খন্থবগী শক্তি য়াম্না ৱাৎলি, হিংসাগী থবক্না মখোয়গী নুংঙাইবা ওই।

পৌরানিক্কী ব্বারীদা য়েংলুবদা রাজসিক আহার চাবগী ব্বা য়াম্না য়াওরি। শাফম লানফমদা, মরৈবাক কন্নবা হোৎনবদা থায়নগী নিংথৌশিংনা রাজসিক আহার চাবগী ব্বা য়াওরবসু যাগ-যজ্ঞ ব্রতনচিংবা তৌরকপা মতমদদি সাত্বিক আহার চাই। বসিষ্ঠ, ব্যাস, বাল্মিকীনচিংবা ঋষিশিংনা ধর্ম্মনীতি, রাজনীতিগী অরু-অরুবগী লাইরিক লেংদুনা জ্ঞান মার্গদা লৈগদবা কাংবুনা সাত্বিক আহার চারম্মী। অদুগা জর্ম্মনগী হিটলর, ভারতকী মহাত্মা গান্ধীনচিংবা নেতাশিংসু সাত্বিক আহার চাদুনা মপূন্সি লেনখিবা ঙাক্তনি। মসিদগী ঐখোয়না তশেং-তশেংনা খঙলে। মদুদি - ব্বাখলগী অরুবা থবক তৌদুনা মপূন্সি লেনগে খল্লিবা মীওইদদি থোপ শেংনা থমদবা য়াদবা মরম্না সাত্বিক আহার চামরম্মী, ব্রহ্মাচার্য্য ব্রত তৌরম্মী। অদুগা থবক ইনখাং কন্না শূদুনা মপাঙ্গল কন্না থমদুনা শাফম-লানফমদা মথৌনা উৎকদবা কাংবু অদুনা রাজসিক আহারনা য়াম্না তেংবাংই। মরম অদুনা মকোক য়াম্না শীজিন্নগদবা কাংবু হায়বদি ডাক্তর, উকিল, প্রোফেসার, ছাত্রনচিংবনা সাত্বিক আহার চারগা মখোয়গী মথৌদা চংখোনবা য়াম্না হেনবা ঙমগনি। অদুগা লাম্মী, থবক কন্না শূবা কাংবুনা অব্বা-অনা খাঙবা ঙম্ননবা রাজসিক আহার চাবদা থোইনা দোষ লৈতে হায়বসু য়াই। শম্না হায়রবদা শিনফম শিনফমগী মতুং ইন্না চীঞ্জাক অসি খরা খেন্নবা তাবনি।

অশেংবা নুংঙাইবদি আত্মাদা লৈবনি ঃ

অঙাং নাব্বা (নৌব্বা) ওইরিঙৈদা পলেমগী অমৃত খোম্লাং থক্তুনা ইমাগী তম্পাকথক্তা নুংঙাইনা ওন-থোইদুনা শান্নজরকই। পলেমগী খোম্লাংনা নাব্বাগী চাকচা ওইরিঙৈ মতমদদি অব্বা-মৈশাসু লাংলমদে, তাইবঙ থৌরম্নসু নল্লমদে। খরা-খরা চাউরক্লবা লেপ্না-কোয়না চেন-চোংবা ঙম্লক্লবা মতমদদি মতমগী ঈচেলনা কনখিবনা পলেমগী খোম্লাংবু তপ্না-তপ্না থাপতোক্লবা হৌরকখি। অমরোমদা মালেম লৈবাক লৈমগী খোম্লাংগী মশক ওইরবা উঁহৈ-ব্বাহৈ, মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোংতনা পূন্সিগী চাকচা ওইদুনা তাইবঙ থৌরম পুবা হৌরকখি। উঁহৈ-ব্বাহৈ অমসুং মনা-মশীংশিং অসি পুথোক্লবা হোৎনবদা থবক কন্না শূ-নোমদুনা হুমাং মরীক-মরীক তাহনখিবনা মালেম লৈবাক লৈমগী খোম্লাংমন শিংনবা হোৎনবনি। অদুগা থা তরা নাউপুদুনা ঈ মতূমদগী য়োকপিরক্লিবী পলেম ইমাগী খোম্লাংমনদি মচা ঐখোয়না হন্দক মপোকসিদা শিংবা ঙম্নরোইদবনি। মরমদি ম-মমাবু, চা-চায় হায়দুনা মচা কৌবনি।

তাইবঙ মীওইবনা চৎলিবা, তৌরিবা, শূরি-নোম্লিবা পূন্নমক অসি নুংঙাইবা থিরিবনি। পূন্সি হায়দুনা হিংলিবা অসিমক নুংঙাইবদু ফংবা ঙাইরিবনি। পৃথিবীগী

জীব পূম্নমক্কা থিনরিবা অসিসু নুংঙাইবনি। অৱাবদি কনানসু পাম্নদে। তাইবঙপাল অসিদা মচা অম্নসুং অচৌবদা মখল-মখলগী শিনফম য়াম্না লৈ। মসিদা অৱাংবা থাক্কী শিন্মী অমসুং কর্ম্মচারীশিংবু মখা-মখাগী মীওইশিংনা নুংঙাইরমগদবোই মখল্লি; তশেংবদি খল্লিবা অদুগুম্না নুংঙাইবদি ওইদবনি। চুম্না অজ্ঞানিশিংনা খল্লুবনি; তৌইগুম্বসুং মানা-মানা পাম্বদুমক পীরবসু অশেংবা নুংঙাইবদুদি ফংবা খক ঙম্লোই। নুংঙাইবগী মহুত্তা হেন্ন-হেন্নদুম ৱারক্কনি।

মৈরানবীনা মশাগী মোংফম ওইবা মৈ অদুবু মাগী অশেংবা নুংঙাইবা ফংফমনি খন্দুনা হন্না-হন্না চোংশিন্দুনা শিবগুম তাইবঙ মীওইবনা জগৎপু (মায়াগী পোৎশিংবু) থাদোকপা ঙমদনা চোংশিন-চোংশিন্দুনা মৃত্যু ভোগ তৌনরি (শিনরি)

লন-থুমগী মপু ওইবা নুংঙাইতে। পূক্লিং হূনা ফজরবী নুপী কয়াগী মপূরোইবা ওইবসু নুংঙাইতে। লৈবাক অমগী মপু ওইবতা নত্তনা পৃথিবীগী মপু ওইবা ফাওবা নুংঙাইতে। মরমদি ঃ- মরোল অহুমগী মপু ওইবা সোরারেল নুংঙাইবা ফংখিদে। জগৎ মায়াগী পোৎশিংদা অশেংবা নুংঙাইবা লৈতে। মরমদি ঃ- মাঙগদবা পোৎশিংদা মাঙলোইদবা পোৎ থিবা ফংবা হৌনদে; অশেংবা নুংঙাইবদি ঈশ্বরতদা (আত্মাতদা) লৈগনি। জগৎকী মায়াদবু উই অপঙবনা; ব্রহ্মাজ্ঞানতবু উই অশিংবনা। মীওই অমনা অনীমক উবদি ঙমদে। ব্রহ্মাগী জ্ঞান, জগৎকী অজ্ঞান মী অমত্তদা পুন্না লৈবা য়াদে।

হিমালয় চীংখোঙদা কস্তুরী কৌবা শজী মখল অমা লৈ। মখোয়না মথোৎ কারকপা মতমদা ইখঙ-খঙহৌদনা মখোয়দা শৌরকপা কস্তুরী চন্দনগী নুংশিবা মনম অদু ফাওরকখি। মশামক্কী নুংশিরবা মনম্না ঙাওরদুনা পঙলবা শজী অদুনা চাবা-থকপা খঙদনা মায়কৈ খূদিংদা কোয়চেল চেন্দুনা মনম অদুতবু থিরম্মী। চোকথদুনা ৱারক্লবা মতমদা উদা থেংজিন্দুনা তুরে। শিরমদাই মীকূপ্তা শজী অদুনা মঙক থূপচিল্লুবদা কস্তুরী চন্দন অদু মখোয়দা শৌরম্বা থেংনখি। শজী অদুনা মাগী অপঙবা অদুবু শিরমদাইদা হন্না-হন্না নিন্দা তৌখি, "ঐনা অরেম্বদা ইশাগী নুংশিবা মনমবু পূক্সি মাঙনবা মপান্দা কোয়থি থিরুরে।"

পঙলবা শজীনা তৌবগুম মীওইবনা মশা-মশাগী নুংঙাইবা হায়বা আত্মাগী মতীক-মগুণ অদুবু ফংলরোইদবা মপানগী পোত্তা কোয়থি থিনরি। অদুবু অশেংবা নুংঙাইবদু ফংলকই হায়বদি কনানসু তাদে। তাইবঙ মীওইবনা মীনম্বা জগৎপু অচুম্বগুম খন্দুনা আত্মাজ্ঞানগী শেংলবা বৈকুণ্ঠবু পাম্লুদে। মায়াগী জগৎসিদা বিষয়গী লৈওন-কোমদা ইরোইগুম্না লৈওন্দুনা লৈবনা অশেংবা নুংঙাইবনি হায়না খন্দুনা চাউথোক্লা

মখোয়না মহেক্নে মতাগুম ঈরাং-ঈপাক্তা তাউদুনা লৈনরি। জগৎ অসিদি মায়ানি, ব্রহ্মাজ্ঞান্তনা অশেংবনি। ময়াম অমা ওইনা উরিবা জগৎ অসিমক পোৎ অমখক্তনি; অনীশুবা অমা লৈবা নত্তে হায়নরিবনি।

আত্মা অসি পরমাত্মাগী শরুক অমনি; অদুগা ঐখোয়গী হকচাংনা আত্মাগী মন্দিরনি। আত্মাবু খঙলবদা অরাবা পূন্নমক লাম্ণোকপা ঙম্মী। অশেংবা জগতকী হৌরকফমদি ব্রহ্মনি। প্রাণ অমদি শক্তি হায়বা অসিগী হৌরকফমসু ব্রহ্মনি। ব্রহ্মসি সাইন্সনদি এনর্জি হায়না কৌনৈ। অরৈবা অমসুং লৈতবা পূন্নমক, অউবা অমসুং উদবা খূদিংমক, মশক মওং নাইদবা ব্রহ্ম মথন্তনি। পূন্নমক অসি ব্রহ্মতনি, উরিবা ময়াম অসিদি পূক্নিংনা শেম্বনি। মীওইবগী অরাবা, অনাবা অমসুং মূক্তি ওইবগী মরমসু পূক্নিংতনা ওইবনি। মীওইবগী খ্বাইদগী তমথীরবা য়েক্নবা অমদি অমোৎপা পূক্নিংনি। অমোৎপা পূক্নিংবু রাখলনা খূদুম চন্দুনা হকচাংদবু অমোৎ-অকায় লৈত্রবদি নুংঙাইবা ফংলবনি। পূক্নিংবু জয় তৌবা ঙম্লবদি জগৎ পূন্নমক জয় তৌবা ঙম্লবনি হায়বসি জ্ঞানিশিংগী অথোইবা পাউতাক্নি। মরম অসিনা নহারোল অমসুং অহল্লোনশিংনা থায়নগী যোগী-ঋষিশিংনা তৌনরম্লিবা শাজেল অদু সাধনা তৌদুনা হকচাং, পূক্নিং অমসুং আত্মা অহম্মক ফহন্নবা হোৎনফম থোকই।

তাইবঙ পুন্সিগী নুংঙাইবা ফংনবদি পূণ্যগী থবক তৌবদা লৈরে। পাপকী থবক তৌবনা দণ্ডি ফংদুনা অরা-মৈশা লাংনরিবনি। There is no greater sin than that of the present generation of men who are committing violence by butchering animals. The real joy of life does not consist in low desire and mere amusements.

Nothing on earth gives us so much pleasure as the act of praying to God with proper devotion.

একাদশী চরা হেনবদি মহয় য়াম্না চাউই ঃ

থায়না মমাঙঙৈদা ভারত্তা রুক্মাঙ্গদা কৌবা থোইদোক্লা মতীক মগুন লৈরবা নিংথৌ অমা পাম্লম্মী। মহাক্কী ফজরবা স্বর্গগী অমরাবতীগুম্বা লৈকোল অমা লৈরম্মী। লৈকোল অদুদা হৌরিবা পারিজাৎ লৈরাংগুম তাঙলবা মশক নাইবা লৈশিং অদু য়াম্না চেকশিন্না লুনা থমজরম্মী। অদুবু নিতি নুমিৎ খূদিংগী তাঙলবা লৈশিং অদু অহিংদা খরা খরা হেকখিরম্মী। ঙরাংদা নিক-নিক লাউনা ফজনা শাৎহৌবা লৈরাং নোংঙাম্লকপদা হেক্তা লৈরমদবা অদু উরুবদা নিংথৌনা মথৱায় য়াম্না নুংঙাইরমদে।

লৈরাং হূরানবদু মশক মুন্না খঙনবা নিংথৌনা বুদ্ধি অমা তৌদুনা শ্রী হরিদা কৎখিবগী নির্মাল্য খরা লৈখোঙদা চাইথোক্তুনা থমলম্মী। অহিং খূদিংগী লৈ হূরাল্লম্বী স্বর্গগী অপ্সরাশিংগী মনূংদা অমদি নির্মাল্যদু মখোঙনা নেৎলুবদগী স্বর্গদা পাইখৎনবগী পাঙ্গল-শক্তি পূন্নমক মাঙখিদুনা ময়ুমদা হনবা ঙমদনা লৈহৌরম্মী। নোং হেক ঙাননবগা নিংথৌনা লৈ হূরানবীদু ফারে। অপ্সরাদুগী অশেঙবা মওঙ-মতৌ মুন্না খঙলদুনা থাদোকপীবদা স্বর্গদা পাইখৎচবা শুকঙম ঙমদ্রে। নিংথৌনা হংবদা অপ্সরা অদুনা খুমলকখি - "একাদশী চরা হেনবা কনাগুম্বা অমনা পূণ্য অমত্তং ঐঙোন্দা পীবিরবদি ঐহাক্কী অকনবা শক্তিশিং অদু অমুক হঞ্জল্লক্তুনা স্বর্গদা হনখিবা ঙমগনি।" মদুদা নিংথৌনা মাগী দেশ অদুদা কোইথি থিবদা একাদশী চরা হেনবা কনা অমত্তসু ফংলমদে। থিবমখৈ-থিরম্মী; মমৈথংদা নুপী অমখক্তি ফংলে, নুপী অদুদি একাদশীনি হায়বা খঙদুনা চরা হেনবা নৎলমদে। মপুরোইবগা খৎনদুনা নুমিৎ অদু চাক চারমদবা ওইরম্মী। মহাক্না পূণ্য অদুমক অপ্সরা অদুদা পীবিবদগী মাঙখ্রবা শক্তি অদুমক হঞ্জল্লক্তুনা মাগী লৈফম স্বর্গদা হনবা ঙমখি। অদুগুম্লবা একাদশীগী ঙক্লবা গুণ অদু উরুবদা নিংথৌ রুক্মাঙ্গদানা নুমিৎ অদুদগী হৌরদুনা মাগী প্রজা পূন্নমক থৱায়-হকচাং য়াওনা একাদশী নুমিত্তা চরা হেনবগী নীতি-নিয়ম অদু ফজনা চেৎনা থমখ্রে।

মতম খরা লৈরবা মতুংদা নিংথৌ রুক্মাঙ্গদাগী মচানুপী অমসুং মমাক মখোয় অনীনা নিংথৌ উনবা কোইরক্লম্মী। নুমিৎ অদুদি একাদশী ওইদুনা নিংথৌ অমসুং লৈবাক অদুগী প্রজা পূন্নমক অমত্ত চিংখবা তৌদনা চরা হেন্দুনা ব্রত তৌরম্মী। নিংথৌগী হুকুম মতুং ইন্না মচানুপী অমসুং মমাক অনীমকসু চরা হেনবা তারম্মী। নিংথৌগী মমাক যুবরাজদি লমশাং চৎলকপদা মশা য়াম্না চোকথরম্মী। যুবরাজ অদু মহৌশা চরা হেল্লক্তবগী হৌনবা চরা হেনবগী অৱাবদু খাঙবা হৈনরমদে। মহাক্কী অরাম-খৌরাংবগী অৱাবা অদু কোক্লবা করিগুম্বা চান-থরুবা পোৎ খরদং নিজরম্মী; অদুবু নিংথৌ অমসুং মহারানী অনীনা কন্না থিংলম্মী। মদুদগী যুবরাজ অদু চরাম-চদৎনদুনা য়াম্না চোকথরম্মী। মকু নিংথৌসু মমাকপু য়েংশল্লুবা ঙমলমদে। নুমিৎ অদুগী অহিং নোংয়াইমক্তদা যুবরাজ খঙহৌদনা শিরে।

নোং ঙাল্লে, অয়ুক্তা কোনুং মনুং অদু কপ্ন-লাউনদুনা পূমনীন নীন্নখ্রে। যুবরাজগী অশিবা হকচাং অদু সংস্কার তৌরুনবা মোংফমদা পুথোররুম্মী। নিংথৌ মচানুপীদু মপুরোইবগী খায়না মৈশা লাংদুনা মীৎলুদা প্রেমগী পিরাং শিন্থদুনা থৱায় শোক্না তেংথা-নাওইদুনা সতি ধৰ্ম্ম ঙাক্লবগীদমক মপুরোইবগী মতুং ইন্নবা চিতা মথক্তা

কাখৎখরে। চিত্তা অদু মৈ চুখৎপা হৌখরে। মতম অদুমক্তদা ব্রাহ্মণ (বৈষ্ণব) লম্বোইবা অমা বন অদুদগী লাউ-লাউদুনা চেম্ব্রোরক্লম্মী। "হে নুপীমচা! ঙাইখো, ঙাইখো! নঙগী নপুরোইবা অদু শিদ্রিবনি। মহাক্কী মশা অদু চরাম-চদংনদুনা চোকথখিবনি; অদুনা নঙনা ঙমজরবদি থুনমক অথোংবা চাক খরদং পীয়ু। ঐনা মাবু শোয়দনা হিংহল্লগনি।"

মদুদা নুংশিজরবা মপুরোইবগা খায়না মৈশা লাংনীংদ্রবী রাজকুমারীনা ব্রাহ্মণগী ব্রাফমদুদা অঙকপগা লোয়ননা তফিং তফিং চেনখিদুনা মনাক নকপা য়ুম অমদগী থোংলবা চাক খরা নিরগা পুরক্তুনা (মঙোন্দা) পীদুনা নুংশিরবা মপুরোইবগী মথরায় নিজরম্মী। ব্রাহ্মণ অদুনা চাক চখোম খরা ঈশিং খরগা য়ান্নদুনা অশিবা যুবরাজ অদুদা ইনবীরম্মী। খুদক অদুমক্তদা শিরবা যুবরাজ অদু (হরাউ-হরাউনা) খোইরুম মোমোন তৌনা তুমলুবগুম মিকপ থোরক্লে। ব্রাহ্মান্না হংলম্মী "করি তৌরুবগীনো? যুবরাজ" "অরাম খৌরাংবগী মৈচাক্লা চদংনখিদুনা জ্ঞান মাঙলুরে" হায়না যুবরাজনা খুমলম্মী। রাজকুমারী অমসুং যুবরাজ মখোয় অনীনা হরাউ-হরাউনা বৈষ্ণব-ব্রাহ্মণবু খুরুমদুনা বিদায় লৌজরগা নিথৌগী কোনুংদা অমুক হল্লকখি।

থাজদনা শিগ্রবা মমাক হিংগত্তুনা লাক্লে হায়বা পাউ অসি তাবদা হরাউ-নুংঙাইখিবনা চাংদমনিংঙাই লৈরমদে। নিংথৌনা মচানুপী অমসুং মমাকপু তরাম-তরান্না ওকপীরগা ব্রাহ্মণ লম্বোইবা অদু থিবা হৌরক্লম্মী। অদুবু থিরুবদদি লৈরমদ্রে। মতুংদসু কনা অমত্তনা ব্রাহ্মণ লম্বোইবা অদুগী মরী-মখোঙ থিবদা ফংখিদরে।

ব্রাহ্মণ লম্বোইবা অদুমক ভগবান শ্রীহরিমক্কি হায়না নিংথৌনা লেপখি। একাদশী নুমিত্তা চরা হেনবা মাগী দেশকী ভক্তশিংবু মতম চাদনা শিবদগী কনবীদুনা শিদবা মপু মাগী মফমদা পুবী হায়বসি নিংথৌ অমসুং মাগী প্রজা পুম্নমক্লা চিংনবা লৈতনা তশেং-তশেংনা থাজনখি। মদুদগী একাদশীগী মতীক-মগুণবু ধর্ম্ম শাস্ত্রদা ৱারী ওইনা শোন্নরি।

মীওইবনা শা-ঙা চাবদি পাপনি:

শা-ঙাদি শা-ঙাগী চীঞ্জাক্নি। তাইবঙ মীওইবগী অশেংবা চীঞ্জাক নত্তে। চীঞ্জাক্লা পূক্লিং, হকচাং অমসুং ৱাখল শেমখিবা মরম্না মীওইবনা শা-ঙা চারবদি হকচাংদা শা-ঙাগী লমচৎ-শাজৎ লাক্কনি। চারি-চারিবা চীঞ্জাক অদুগী মতুং ইন্না মীওইবগী লমচৎ-শাজৎ শেম্মী। মিনুংশি খঙদবা, মশাগীদা য়েংবা, মীশিংবু অৱাবা পীবা, নীংঙাই চাউবা, কল্লক-মিহৌগনবা, মীগী ফনবা খন্দবা, থবক শূনীংদবা অসিনচিংবা পুম্নমক

অসি শা-ঙাগী শদূম চাবনা হেন্না পোকহল্লি। স্বামী শিবানন্দনা হায়খিবা অমা লৈ মদুদি, "The mind is made out of the subtle essence of food" শা-ঙা চাদবনা মীওইবগী অশেংবা সমাজ অমা পুরক্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং অমা ফজনা লৌই। শা-ঙা চাবা মীওইশিংদগী মরক্তা য়ু থকপা, নিশা হেন্না শীজিন্নবা, লমহেন-তুহেনবা মীওই কয়া কয়া তোয়না উবা ফংঙি। মসিদগী হেঞ্জিল্লক্লগা হেরোইন, মোর্ফিন্নচিংবদা ড্রগ এদিক্ত ওইদুনা মশা মশাদা নত্তনা সমাজগী লৈখা তানা মাঙ-তাক্নবা তৌরি। ফাওরবা জর্জ বেনার্দ শোনা হায়খি — "So long as men torture and slay animals and eat their flesh we shall have war." শা-ঙা চাবনা অচৌবা পাপ অমা লঙশিন্দুনা হকচাং মাঙনবা থবক তৌরকই। মীহাৎ-মীপুন, হাৎন-শুনবা অমসুং খৎন-চৈনবা অসি শা চাবা মীওইশিংগী মরক্তনা য়াম্না হেন্না থোকই। অদুনা জগৎনা পান্নরিবা শান্তি অদু মীওইবনা শা-ঙা চারিবমখৈদি পুরকপা ঙম্লোই।

সাত্বিক আহারগী মনুং চল্লবা উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশীং অমসুং হৱাই-চেঙৱাইনা ভিতামিন শুনা ফংলবা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী অফবা চীঞ্জাক্নি। পৃথিবীদা শান্তি পুরক্নবগী মরু ওইবা উপায়দি পূকফবী মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা পীবিবা মনা-মশীং, উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মহয়-মরোং চাবসিমক্নি। চীঞ্জাক্না অদুক্নী মতীক শেংলগা লীচৎ-শাজৎসু অসুক্নী মতীক ফজরকই। লমচৎ-শাজৎনা চুম্নগা হকচাং ফহল্লি অমসুং পূন্সি নুংশাংহল্লি। সাত্বিক্নী পূকচেল চেনবা মীওইশিংদি ঈশ্বরবু থাজে, থৌজাল হৈবা, অচুম্বা চৎপা, মীগী ফনবা তৌবা, খাঙবা কনবা অসিনচিংবা অফবা শাজৎশিং অসিগী মগুণ চেল্লি। সাত্বিক্নী গুণ চেনবা মীওইশিংনা সাত্বিক আহারদা চায়।

শা-ঙাদা প্রোতিন মরাঙ-কায়না য়াওবগুম্না মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোংদসু য়াওই। শঙ্গোমদগী ফংলিবা ভিতামিন পূন্নমক অদু ঐখোয়না অশংবা মনা-মশীংদগী চপ চানা ফংবা ঙম্মী হায়বদা থোইনা চিংনফম লৈতে। মনা-মশীং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ ফজনা চাবনা বুদ্ধি জ্ঞান লৈবা হেল্লি, মিনুংশি খঙবা হেল্লি, পাঙ্গল হেন্না কল্লি, পূন্সি নুংশাংবা হেল্লি। ধর্ম্ম পূন্নমক পম্বুংফম মান্নে। পৃথিবীগী ধর্ম্ম অমত্তদসু হিংসা তৌদুনা শা-ঙা চাও হায়বা নিয়ম লৈতে। ঙসি মীওইবনা শা-ঙা হাৎতুনা হিংসাগী থবক চৎথনরিবা অসিদগী হেন্না চাউবা অতোপ্পা পাপ অমা লৈত্রে। ভগবান যীশুনা হায়খি — 'ঐঙোন্দা তৌহন্নীংবা থবক অদু মীঙোন্দসু তৌ। ঐঙোন্দা তৌহন্নীংদবা থবক অদু অতোপ্পদসু তৌরুনু।' মুন্না অমুক্তং খম্বুরবদি ঐগী ইচা-ইশু, ইমা-ইপা অসিবু কনাগুম্বনা হাৎপদা নুংঙাইগদ্রা, য়ানীংগদ্রা? অদুনদি ঐনা মীগী মচা-মশু হাৎতুনা চাবসি চুম্লিবরা?

অমরোমদা শা-ঙাদি থুনা পুমগল্লি অমসুং চাবদা ময়াই কাবা রাজসিক আহারগী মনুং চনবা পোৎনি। মরম অদুনা খূদক্তা মহীক-মতায় য়াম্না পোকই। মনা-মশীং, মহয়-মরোং অমসুং উহৈ-ৰাহৈদি ফনা কুইনা থমদুনসু শা-ঙাগুম্না পুমগন্দে অমসুং নমথীগন্দে; মহীক-মতায়সু থোইনা চেনগন্দে। শম্না হায়রবদা থীবোং-থীরিন শাংবা জীবনা মনা-মশীং, উহৈ-ৰাহৈ অমসুং মহয়-মরোং চাগদবনি। শা-ঙা চাবদি য়াম্না পক্লদে। শাহিং-ঙাহিং চাবা জীবশিংগা মনা-মশীং চাবা জীবশিংগা ওর্গান-শাওং মান্নদে অমসুং লমচৎ-শাজৎসু তিন্নদে। মরম অদুনা হকচাংগী ভেল্যু য়েংদুনা চাগদবনি; চীঞ্জাক্কী ভেল্যু য়েংদুনা চাগদবা নত্তে। প্রকৃতিগী নিয়মদা লৈবা জীবশিংনা মশা-মশাগী পোকপদগী লোয়নজরকপা লৌশিং অদুনা লমজীংদুনা মহৌশা লাইরেম্বী ইমাগী নীতি-নিয়ম কায়দনা চৎপা ঙম্মী। মনা-মশীং, উহৈ-ৰাহৈ চাবা শাশিংনা শাহিং-ঙাহিং চাবা শাশিংগী মতৌ-মওং খক তম্লুবা লৈতে। কাঙলূপ অমগা অমগা চীঞ্জাক লানশীন্নদে; লমচৎ-শাজৎসু তম্নরুদে। প্রকৃতিগী নিয়ম কায়দবনা মখোয়না মশা শেংনা পুন্সি নুংশাংনা হিংলিবনি।

শা-ঙা চাবনা মখল-মখলগী অরু-অরুবা লায়না কয়া পোকই। অনৌবা সাইন্তিষ্টশিংনা য়াম্না কূপ্না থিবদগী তশেং-তশেংনা খঙলে মদুদি — শা-ঙাগী শদোংদা অঙক-অঙকপা মখলগী হূশিংনা শন্দোক্তুনা লৈরি। পৃথিবীগী ফাওর-ফাওরবা ডাক্তরসিংগী মত মতুংইন্না শা-ঙা চাবনা মীওইবগী লুর-লুরবা লায়না কয়া পোকহল্লি। মদুদি ব্লদ প্রেসর, কেন্সর, টি. বি., হকচাংদা চীকপগী লায়না, ঈশিং মরীগী লায়না, থোপকী লায়না, থবোম্বীগী লায়না, এপেন্দিক্সকী লায়না, নুংশংগী লায়না অসিনচিংবা হৌজিক্কী মতমদা পাপকী মশক ওইরবা লায়না কয়া থোকহল্লি। ব্রম্মামক্লা ফংঙমদ্রবা তাইবঙ মপোকসিদা মীওইবনা মশা মশাগী ওইজবতা য়েংদুনা মরুমদা থূপ্তুনা লৈজরিবা মরাল লৈজদ্রবা প্রকৃতিগী অতোনবা জীব, শা-ঙা অমসুং উচেক-ৰায়াশিংবু ওৎপি-নৈবিবা অমসুং হাৎতুনা চাথোকপিবা অসিনা মপোক মপোক খূদিংদা নরক্তা তাননবা অচৌবা পাপ কয়া লঙশিল্লবনি।

হৌজিক্কী সভ্যতানা পুকফবী মহৌশা লাইরেম্বীগা মরূপ ওইনদে; য়েক্লবনি। করিগুম্বা মরূপ ওইনরম্লবদি তাইবঙ মীওইবনা পুন্সি নুংশাংনা শান্তি পূর্ণ ওইনা পাল্লমগদবনি। স্বামী শিবানন্দনা হায়রম্বা অমা নীংশিংবা য়াই মদুদি, 'শা অমসুং ঙানা নঙবু সাইন্তিষ্ট অমা ওইহনবদি য়াই, কৈদৌঙৈদসু সাধু অমা ওইহনবদি ঙম্লোই।' ভারতকী যোগী-ঋষি পুম্নমক্না 'অহিংসা পরম ধর্ম' অহিংসানা অথোইবা ধর্ম্মনি

হায়না লাউরি। জাতিগী পিতা মহাত্মা গান্ধীগী অমত্তা ঙায়রবা অথোইবা খূৎলায়দি অহিংসানি। মহাক্না পায়খৎলম্বা য়াইফ থৌরমশিংগী মনুংদা মহৌশা লায়েংসু মরু ওইবা অমনি। ঙসি চাওখৎলবা লৈবাক্তদা অরু-অরুবা লায়না-তীন্না থোক্নরকপা লোয়ন-লোয়ননা পূক্লিং নুংঙাইনা লৈতানা লৈবা ফংনরক্তবা অসিদগী লাইনীং লম্বী থিনরক্তুনা যোগ আসনগী শাজেলবু থরায় হকচাং য়াওনা তৌবা হৌনরক্লে। যোগাসন্না লমচৎ-শাজৎ ফজহনবা অমসুং মশা-মঙ ফহনবতা নত্তনা অশেংবা সমাজ অমা পুরক্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাংসু লৌই।

অঙাং পোক্নবগী মরু ওইবা হীদাক খরা

হুনগদৌরিবা মরুনা ফরবসু লৌফমদি ফহন্দবা য়াদে ঃ

(১) থাগী খোঙচত্তি নিয়ম চুম্না চৎপা, অঙাং ওইবদি ঙমদবা নুপীশিংনা ঋতু চৎলিঙৈ মনূংদা তুলসী মরূ তোইনা শায়দুনা চারগা অঙাং ওইনবা তৌবদা য়াম্না কান্নগনি।

(২) নাগেশ্বর লৈদু ফজনা কংহল্লগা লৌবা মকুপ অদু চিনি অঙাঙবগা য়ান্নদুনা নুমিৎ ১০ নিরোমদং চাবদা অঙাং পোকহল্লি। অঙাং পোক্ল-পোক্লগা শিবদুসু ফৈ।

(৩) দালচিনি গ্রাম ১, হরিতকী (মনাহী) গ্রাম ৪ ঈশিং আউন্স ৪ দা মিনিট ১০ ফূৎলগা থকপদা য়ূম্বাল্লোনগী থবক্তা য়াম্না কান্নরবা হীদাক্নি। কামগী শক্তিসু য়াম্না হেনগৎলি।

(৪) অজরাইন গ্রাম ২৫, সিতামিশ্রি গ্রাম ২৫ পুন্না ঈশিং গ্রাম ১২৫ রোমদা লৈবাক্কী চফু অমদা হাপ্তুনা অহিং অমা চুপ্না তীংবা মহীদু অয়ূক খূদিংগী থকপদা অঙাং পোক্তবা, পোক্ল-পোক্লগা শিবা লায়নাদগী ঙাকথোকই। থা খূদিংগী ঋতু হেক লাকপা হৌবদগী নুমিৎ ৮ নি চুপ্না থক্কদবনি। মতম অসিদা অতিংবা হরাই মুগ নৎত্রগা চনা (মতোল থোক্লবা) তোয়না চাবা য়াম্না কান্নগনি। চোইফাত্তবা চেঙগী লৈবাক্কী চফুদা থোংবা চাক নৎত্রগা আটাগী তলজম চাবনা হেন্না ফৈ। মরূ-মরাঙ, মসালা, থুম-মোরোক্তি ঙাক্লিবমখৈ চারোইদবনি। মসিনা ঋতুগী নিয়মসু চুমহনগনি। ঙা চাবা তারবদি মীতৈ ঙমু, তুরেলগী ঙা মচা-মশুনচিংবা চাবা ফৈ।

(৫) হৈক্রু মকুপকা অশেংবা খোইহীগা চাং নাইনা চাবদা কান্নগনি। অখাবা নত্তবা মনা-মশীংগী এনশাং মরাঙ কায়না চাবা। পূক হাংবা মতম য়েংদুনা ঈশিং মরাঙ-কায়না (মচিৎ-মচিৎ) থকপা। তগৎ-তগৎ তেকপা মনা-মশীং, উহৈ-রাহৈ

অমসুং মহৈ-মরোং মরাঙ-কায়না চাদুনা হুমাং তানবা থবক শূবা নৎত্রগা হকচাং শাজেল তৌবা য়াম্না কান্নগনি। চাশীল-থকচীল্লগা শূবা নোম্বা ৱাৎলবদি মহৌশা লাইরেম্বীদা লঙজবা ওইগনি।

হকচাংগী লূ-তাংদা চীক-খোৎপগী লায়নাদা মহৌশাগী লায়েং ঃ

হকচাংগী লূ-তাংদা চীকপা অমসুং পোম্বগী লায়নাবু আর্থ্রাইতিস হায়না খঙনৈ। লায়না অসিগী লাইওং মখল য়াম্মী। পনবা য়াবা মরু ওইবা খরদি ঃ Rheumatoid, Arthritis, Gout অমসুং Osteoarthrities অসিনচিংবনি। মসি অচৌ-অশাংগী লায়না মখল অমনি হায়নৈ।

লায়না অসিদা লাইওং মখল পূন্নমক অসিগী মরু ওইবা হৌরকফম অসি শেংনা হায়জরবদা খরা লুনা থোকই। অদুবু মরু ওইবা হৌরকফম খরদি - চীঞ্জাক মতীক চাদবা, চুনবা শাজেল (শূ-নোম্বা) ৱাৎপা অমসুং হাইজিনীক কেয়র ওইদবা অসিনচিংবা অসিনি। হকচাং মনূংদা য়ুরিক এসিদ য়াম্না পন্দুনা কুইনা লৈরক্লগা তাং-তাংদা চীকপা-খোৎপগী লায়না অসিনা হৌরকই। য়ুরিক এসিদ অসিনা হকচাংদা পন্দুনা কুইনা লৈরক্লবদি আর্থ্রাইতিসতা নত্তনা অরু-অরুবা লায়না কয়াসু থোরক্তবা নত্তে। হকচাংদা তূংদুনা লৈরিবা য়ুরিক এসিদ মখৈদু মপান্দা শেংনা পুথোক্লগা, মতুঙদা অমুক থোরক্তনবা লায়না অসিগা পন্নবা চীঞ্জাক চাদুনা লেনবনা লায়েং অসিগী মরু ওইবা মরম অমনি। অদুনা সাইত্রিক এসিদ মরাঙ-কায়না য়াওবা চম্প্রা, কমলা, কীহোম্নচিংবা হৈগী মহী থকপদা য়াম্না কান্নগনি। হৈ-রাগী মহী, মনা-মশীংগী চম্ফূৎ মহী, শঙ্গোম ছানা মহী অমসুং লুম্বু শাবা অফবা ঈশিং মরাঙ-কায়না থক্কুনা হক্কী ঈশিং পৌহল্লবদি য়ুরিক এসিদ অদু মপান্দা লায়না কোম্না থোকখিগনি। মসিনা ঈ ফজনা শেংদোকপা ঙম্মী অমসুং হকচাংদা আলকেলিগী শরূক হেন্না ফজনা পী।

হকচাংগী তোংগী শরূক মাঙখ্রগা প্রোতিনগী শরুক্তা পিউরিন কৌবা মচাক অমা ওক্সিজেন্না ফজনা চাকথোকখ্রগা য়ুরিক এসিদ ওল্লকই। মরম অসিদগী পিউরিন য়াওবা শা-ঙাগী মশিঙ্গা অমসুং থোপ; যণশা অমসুং ওকশা; ঙানু অমসুং য়েনগী শা; মুসুরী; মোরোক অমসুং হৱাই কাছারী; মতোঙবু শরূনা য়োম্বা জীবশিং খজীং, থরোই অমসুং ৱাইখুনচিংবা ঙল্লবদি শুকচা চারোইদবনি। এসিদ ওল্লোইদবা মৈ চঙদবা চীঞ্জাক খন্দুনা চারগা অনাবসি থুনা ফগৎলকপা ঙম্মী। উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোংতনা খ্বাইদগী ফবা চীঞ্জাক্নি।

লায়না অসিদা অঙ্গুর নৎত্রগা কিশমিশ চাবা য়াম্না কান্নে। তিলহৌ অমসুং চনমদি য়ুরিক এসিদ মাঙহনবা ঙম্বা মরম্না চাং নাইনা শীজিন্নবদা য়াম্না কান্নগনি। শরূ শোকপা লায়নাদি মরু ওইনা ফোসফরস অমসুং কেলসিয়ম য়াওবা পোৎশিং চাগদবনি। ভিতামিন 'এ' অমসুং 'দি' মরাঙ-কায়না য়াওবা চীঙ্গাক খন্দুনা চাং নাইনা চাগদবনি। মরমদি ভিতামিন 'এ' না অনাবা ঙাকথোক্লবা শক্তি পী অমসুং 'দি' গী শরূক্লা শরূ-শয়াং ফহল্লি। মরম অদুনা নুংশা য়াম্না লাংবা মফমদা হৌবা অশংবা মনা-মশীং, মহয়-মরোং মরাঙ-কায়না চাগদবনি। ওলিভ ওইল (চানবা) খরা হাপ্লবা মনা-মশীংগী শিংজু (সেলাদ) চাক্লেন খূদিংদা খরা-খরা চাবা কান্নগনি।

ঐখোয়গী ভারত্তা তমথীরবা আর্থ্রাইতিস হায়বা লায়না অসিনা মী মিলিয়ন কয়াবু অৱাবা খূদোংথীবা পীরি। অহল ওইবা নুপা অমসুং নুপী অয়াম্বদা লায়না অসিনা নাগল্লি। লায়না অসিগী ক্রোনিক ষ্টেজদা হীদাক্লা লায়েংবদা লায়না ফহনবা ঙমদবা মরম্না নীংবা কায়বগী শক্তম অদু ওইদবা নত্তে। ঙসি পৃথিবীদা লায়না অসি ফনবগীদমক হীদাক অমসুং শাজেলশিংনা লায়েংনবসিনা অয়াম্বনি। মেদিকেল প্রাক্তিসনরশিংনা "Therapeutic Yoga" অসি হৌজিক ফাওবা মুন্না খঙনদবদগী হায়রিবা লায়না অসি ফনবা লায়েংবদা মসি থোইনা শীজিন্নদে।

য়াইমরপ ওইনা লায়না অসিনা নাবা মীওইশিংবু নেচরকিওরনা লায়েংবা; লোয়ননা অখন্নবা যোগ-আসন খরা চাং নাইনা প্রাক্তিস তৌহনবদা থা অনী-অহুমগী মনূংদা ফহল্লি হায়বসি অখঙ-অহৈশিংগী থাজনরবা ৱাফমনি। অদুগা অরিবা লায়নাদদি ফহনবা অমসুং নোর্মেল হেলথ পুরক্লবা হোৎনবদা থা মরি/মঙা নৎত্রগা খরা হেন্না ফাওবা চঙঙি। যোগগী লায়েং অসিনা হীদাক অমত্তা শীজিন্নদনা লায়না অসি মরু ফূক্লা ফহল্লি হায়বসি খ্বাইদগী শীংথাবা য়াবা পান্দমনি।

আর্থ্রাইতিক নৎত্রগা রুমেতিক পেসেন্তশিংনা মরু ওইনা থবক অহুমখক অসি তৌদবা য়াদবনি। মদুদি (1) Regular practice of selected Yoga Asanas, (2) To take proper diet, and (3) To maintain proper Hygienic Care.

মখাগী যোগ আসনশিং অসি নুমিৎ খূদিংগী চাং নাইনা তৌবদা হীদাক অমত্তা শীজিন্নদনা মখল খূদিংগী আর্থ্রাইতিস অসি ফহনবা ঙমগনি। হীদাক শীজিন্নবা অনাবা মীওইশিংনা চয়োল ২/৩ রোম যোগ প্রাক্তিস তৌরবা মতুংদা হীদাক থাদোকপা তঙাইফদে। অখঙ-অহৈ অমগী মখাদা যোগ আসনশিং অসি নিয়ম চুন্না তৌগদবনি।

তৌগদবা যোগ আসন ঃ Santulan Asana, Trikona Asana, Veera Asana, Gomukh Asana, Briksha Asana, Setubandh Asana, Siddha Asana, Nataraj Asana অমসুং Shava Asana। অহানবা চয়োল অমগী মনুংদা সিরিজ অসিগী অনীদগী মরি ফাওবদা প্রাক্তিস তৌবা য়াই। অনীশুবা চয়োল অমসুং মতুংদা মথং-মথং অতে আসনশিং হাপচিল্লকপা য়ই। সিরিজ অসিগী আসন পুন্নমক অসি অহানবা চয়োন্দা লোইনমক্তি ত্রাই তৌরোইদ্দবনি। লায়না অসিদা পক্লবা চীঞ্জাক্তি ঃ মরু ওইনা অনাবা মীওইশিংনা কান্নগদবনা (পক্লবনা) লৌবা অমসুং পক্লদবা অমাঙবা ওইগদবনা থাদোকপা। নোংমদা মরিরক চাবা য়াগনি।

ব্রেকফাষ্টকী মনুংদা (অয়ূক পুং ৭ তগী ৯) কমলা, এপল নৎত্রগা পকনবা উহৈ অমা (লফোয় নত্তবা), মতোল থোক্লবা চনা, চপাতি অমসুং অশংবা মনা-মশীং চাগদবনি। লুম্বু-লুম্বু শাবা শঙ্গোম অনৌবা কপ অমা ওভলটিন খরগা লোয়ননা চাবা।

লঞ্চ অমসুং দিনরগী মনুংদা (নুংথিল পুং ১২ দগী ২ অমসুং নুমিদাংবাই পুং ৬ তগী ৮) অহানবদা লৌগদবা সলাদ (শিংজু) a mixture of tomato, Cucumber, Carrot, Radish, Lettuce, Papaya, etc., with very little salt and some lemon juice. সলাদ কপ অমা চারবা মতুংদা গেহুগী য়াম্না হৌবা তলজম, অতেকপা মনা-মশীং, অশংবা মনা-মশীংগী শাগ, মতোল থোক্লবা চনা অসিনচিংবা য়াম্না তোইনা শায়দুনা চাবা। অশাবা মরূ-মরাঙ হেন্না চাদবা, অদুগা অফবা ঈশিং নোংমদা গ্লাস ১০/১২ রোম পূক হাঙবা মতমদা মচীৎ-মচীৎ থকপা। নুমিদাং তুমগদবা পুং অনী হেন্না ৱাৎলিউঁদা চাগদবনি।

নুমিৎ য়ুংবা মতুংগী রিফ্রেসমেন্ত (পুং ৩ দগী ৫) লৌগদবা ঃ Some light refreshment, such as some fresh fruits, salted biscuits, germinated grams, Halwa or Cake or other similar items.

Hygienic Care ঃ খ্বাইদগী মরুওইবদি নুমিৎ খুদিংগী শেংনা ঈরুজথোক্তুনা লু-নান্না লৈবা। লোয়ননা চীন-য়া প্রোপর কেয়রদা থম্বা। থুম মতীক চানা য়াল্লবা ঈশিং অশাবা নৎত্রগা অঙ্গৈবা অপাম্বা অমনা শেংনা ঈরুজবা। অপৌবা খুদৈ-তাউরেল অমনা হকচাং পূম্বা শেংনা তকথোক-নাথোকপা।

অহানবা লায়েং হৌরকপদা ঃ নুমিৎ নীনিরোমদি থীরিন্দা লৈবা ফত্ত-হৌদি মখৈ ফজনা শেংদোক্লবা হৈ মহী, অশংবা মনা-মশীংগী চম্ফুৎ মহী, শঙ্গোম ছানা

মহী অমসুং অফবা লুম্বু শাবা ঈশিংদা থক্তুনা চরা হেনবা ঙম্নবদি অনাবা য়াম্না থুনা ফগনি। চাক খরা চাবা তারবসু চেঙদি চোইফাত্তবা চেঙনা খ্বাইদগী ফৈ।

মতম পুন্নমক্তা হকচাংদা পক্লিবা ফি-রোল অরূ-অনান ঙাক্তুনা ওইগদবনি। নুংশিৎ-নুংশা ফজনা ফংবা লৈনীল কাদবা য়ুমদা লৈবা ফৈ।

অনাবা মীওইশিংনা অয়ুক অমসুং নুমিদাংৱাইরমদা রাগ-রাগীনি চুম্না শকপা অমসুং ঈশ্বরদা মন শেংনা প্রার্থনা তৌবসু থোইদোক্লা কান্নবা ফংগনি। Proper Devotion তনা মীনুংশি লৈগনি। লোয়ননা হকচাং ফগনি।

নাকোংদা তীন চঙখিবা লৌথোকপা ঃ

ন্যাচর-ক্যুওরগী মতেঙনা নাকোংদা তীন-কাঙ চংবা ফাওবা ঈরায়-লায়না লৌথোকপা ঙম্মী। কনাগুম্বা মী অমগী মনাকোংদা ইখঙ-খঙহৌদনা নাচল অমা চংখিবা থোক্লবদি মদু লৌথোক্লবনি নৎত্রগা শিনবনি হায়দুনা নাকোং অদুদা করিগুম্বা অমত্ত তৌরোইদবনি। খূদক অদুদা সূর্যদেবদা ওনশিন্দুনা নাকোং অদুদা অরংবা মঙাল, মশেক চঙহনগদবনি। মিনিট মঙাগী মনুংদা তীন অদু মপান্দা শোয়দনা থোরক্কনি। নুমিৎ দর্শন তৌবা ফংদ্রবদি অমম্বা কা অমদা চঙলগা থাউমৈ অমা থান্দুনা নাকোং অদুদা মঙাল ফজনা চংহনগদবনি; ঙায়হাক্তদা তীন অদু শোয়দনা মপান্দা থোরক্কনি। অদুগা তীন অদুদা ওৎলু খোৎলুদুনা চৈনাখোল পীরুরবদি মশা ঙমদদুনা করিগুম্বদা থোরক্তবসু য়ানা লৈ।

নাকোংদা তীন হেক চংখিবগা করি অমত্ত শোকলু পল্লুদনা মথক্কী নিয়ম অসি য়াম্না থুনা পাংথোকহৌগদবনি। মদুতদা ন্যাচরগী মতেংনা তীন অদু থুনা লৌথোকপা ঙমগদবনি।

পিন নৎত্রগা য়েত্তুম য়োৎখিবা লৌথোকপা ঃ

করিগুম্বা পিন নৎত্রগা য়েত্তুম্না য়ারক থিনবদা য়োৎখিদুনা চাকখাউদা চঙখ্রবদি ঐখোয়না অরায়বা মওং অমদা লৌথোক্লবা তৌবা য়াই। মদুদি - খূদক্তা অফবা লশিং খূবাম অমরোমদা অমুনবা লফোয় খরা তোইনা নোইখায়রগা মরোন-মরোন তৈরবা, অদুগী মপান-মপান্দনা শঙ্গোমপাল নৎত্রগা বটরগুম্বা ফজনা তৈবা; মদু মথং-মথং থুপচল্লগা (পিকতক তৌনা) শায়দনা য়োৎখিনবা তৌগদবনি। য়োৎখ্রিবা লশিং অদুনা য়েত্তুম অদুবু অহাউবা পোৎ অমা পীজগে লাও হায়না থেমদুনা কৌশিনবীরগা ফাজন্দুনা থমগনি। নোং ঙাল্লবা মতুংদদি লশিং অদুনা পিন্দু ফজনা

য়োমশিন্দুনা খোঙ হাম্বা মতমদা পুথোকপীরক্কনি। মসিগী প্রোশেস অসি নিয়ম চুম্না ফজনা চৎথবীবদা শোয়দনা মায় পাক্কনি হায়বা ঙস্মী।

ঙা মরু খৌনাউদা পনবা লৌথোকপা ঃ

চাক চাবদা শা নৎত্রগা ঙা থোংবা য়াওরবদি য়াম্না মুন্না য়েংদুনা যত্ন তৌনা চাবা ফৈ। য়াম্না তোইনা শায়দুনা তপ্না-তপ্না চাগদবনি। মদুদা মরু পাক পনবা হৌনদে। অদুবু ইখঙ-খঙহৌদনা করিগুম্বদা খৌনাউদা মরু পনবা তারবদি হেক পনবগা লু-লুকথদুনা য়া লাওনা কাথোক্লগা খৌনাউ খাক-খাক তোয়না তৌবিয়ু। অহুম-মরি রক তৌবদা অনাংবা তিলগা লোয়ননা মরু অদু শোয়দনা থোরক্কনি। মরু নত্তবা পোৎ অমা পল্লবদি কাথোক্তুনা লুকথহল্লগা ঙকশমদা খূদুম্না শুবদা তারক্কনি। ঙা মরু পনবদু য়াম্না শাথীবা নৎত্রবদি মমাগী মমিং অহুমলক শোল্লগা চাক চদুম অমা শায়দনা য়োৎপদা মতোমতা চঙজখি।

পাউতাক শৈরেং

তাইবঙ পূন্সিগী লৈরাং

চেকশিল্লু !
পূন্সি' লৈরাং শকহেনবী;
পোকঙমদনা পোক্লকপা
তেল্লবা তাইবঙ পূন্সিনি ।
ফজবা চেংলৌ শক্তম উবদা
পূক্লিংগী খোইমু কয়ানা থেম্লনি
গুণ-গুণ ঙংলদুনা ।
কল্লক-মীহৌ চাউবা খোইমুনি
অনৌ অনৌবতা পাম্বনি ।
লৈহী চুপ্পদা পেনবা নাইদবা
লৌনম চাউবা খোইরাবনি ।
চীরোন হৈবা খোইমুগী
লৌনম লাংদা থুদুনা
খাংঙু থক্তা মাওজনি ।
ফজবা চেংলৌ শক্তম্না
নঙগী য়েক্লবা ওইরনি
নোংমদি ।

চেকশিল্লু !
পূন্সিগী লৈরাং শকহেনবী;
পোকঙমদনা পোক্লকপা
তেল্লবা তাইবঙ পূন্সিনি ।
লৈরাং নঙনা
লেমন চল্লবা মতমদা...
খোইমু কনাসু পাইরক্লরোই ।
নগুণ শন্দোকপিরম্বা মালংবসু

নওগী য়েক্লবা ওইদুনা
তাহল্লরনি লৈমায়থক্তা চোইজাইননা।
নুংশি হৈত্তবা পুক্লিংগী খোইমুবু
যাখলনা খুদুম চন্দুনা
পুন্সি লৈরাংবু
লৈশাৎ তমহনসি।
লৈরাং নঙনা
নপান ফরিঙৈ
মরূপকী মরূপ ঙাক্তনি।
যারবা মতমদা
কন্নাসু উররোই
হন্না য়েংবদা...
নওগীনি হায়বা।
হয়েংগীদি খন্দনা
মালং তাঙ্খাদা...
হরাউ মথোয় কাদুনা
ঈরাং-ঈপাক্তা তাউদুনা
লৈশাৎ তমগে খনগনু।

পূন্সি নুংশাংনবা

চীঙ্গাক্কা হকচাং শারকই
নংত্রগা মাঙহল্লি।
হকচাংগী ভেল্যু য়েংদুনা
চাগদবনি,
চীঙ্গাক্কী ভেল্যু য়েংদুনা
চাগদবা নত্তে।
চারিবা চীঙ্গাক অদু য়েংলগা
মীদুগী লমচৎ-শাজৎ
খঙবা ঙম্মীদো।
হকচাং-ইন্দ্রি কয়াৎ পূম্নমকপু
পূক্না পুই হায়দুনা
পূক কৌরিবনি।
পূকপু ফরবদি পূম্নমক
পূংফ-ফরবনি।
মহৌশা লাইরেম্বীগী
নীতি-নিয়ম চুম্না চৎপা
শা-উচেকশিংনা
পূন্সি নুংশাংনা হিংলিদো।
হৈ-শিংলবা মীওইবনা
মহৌশাগী নিয়ম থুগায়রুবদগী
পাপগী মশক ওইরবা
লায়না কয়া ফংলিদো।

লমচৎ-শাজৎ ফজদবনা
অনাবগী মপানি;
মমাদি থাঙ্গৈশেংনমক
অরানবা চীঙ্গারি।
ফত্তবা লমচৎকা অরানবা চীঙ্গাকা
অমম্বা পূক্তা মতম
কুইনা পান্নরবা মতুংদা
অনাবা অমসুং অশিবা
হায়বা মচাশিং পোক্লকই।
পূক্তা পোকপা লায়নাদি
চাদা ৯৯ নিদো।

অশেংবা সমাজ পুরক্লবা

চয়াম পোকপী ইমানি;
অহিং-নুংথিল অনীদা
খুদাং পিফম কংজদ্রবী
মৈতৈ লৈমা ইমানি।
ব্লারুরনু ইমা!
নচা শান্নরোইশিংনা
পুরক্লে ঙসিদি
ইমাগী মিংচৎ
মালেম শিনবা থুংনা।
পীক্লবা ইরমদমসে
ঙাক্লেনে ঙসিদি
মালেমসিদা থাজগুম।
থাদোক্কুনা
ময়াই কাবা নিশানচিংবা
পুরক্লবা হোৎনসি
অশেংবা খুন্নাই অমা
পোক্লফম ইরমদমসিদা।
লমচৎ-শাজৎ ফজবা
নীতি-নিয়ম চুম্বতনা
শান্নরোইশিংগী মতেং পাংদুনা
পুরকপা ঙমগনি
অফবা মিংচৎ মালেমসিদা।
নিশানা লান্দারক্লবা
মাঙ-তাক্লবনি হায়বসি
কাউরোইদবনি ঐখোয়না।

লাইওয়রবা সনা খোংনাং

লাউ-লাউ
ঐগী শান্তিগী ইরুমদা
পোত্থাজরো লাউ।
করিগী কপ্লি
করিগী ৱারি ?
তাইবঙ মপোকসিদা।
ইশা-ইরেঙ কয়া ককথৎপিখ্রে
চাউখৎ-থৌরাং লাকপদা।
ৱানা খাঙজখি মতমদো
হীক্লা-হীক্লা কপতুনা।
পুন্সি লমশাং চৎপদা
অৱা-মৈশা লাংদুনা,
চোকথরক্লবা মতমদা
পোত্থাজরো লাউ
ঐগী ইনাক্তা।
ষণবী-ষন্নাউ পুম্নমকসু
পোত্থাররি ঐগী ইরুমদা
শজিবু-কালেনগী শারবা নুংশাদা।
ঐগী ইনা ময়াম্না
চামর ওইনা হুমদুনা
থৌনা-পাঙ্গল পীগনি।
তেকখৎলক্কনি নশাদু,
পুন্সি নুংশাংগনি
অঙৈংবা মলয়া-নুংশিৎ ফংলকপদা।

লৈরক্লবনি অৱা-অনা
কয়া-কয়া খাঙদুনা
নিংথৌরোল কয়া হাকতক্তগী।
হৌখি-হৌখিবা ৱারী-শীংবুন
লোইনা খঙই ঐহাক্লা।
ৱারী লাইরিক খঙদবা য়াদে
চারোল শূরোনগী লম্বী তাক্লবা।
লীকলম চুন্না চৎলগা
থৌনা-পাঙ্গল লাক্কনিদো।
খাঙবা কল্লকপা,
মীয়ামগী সেবা তৌজরকপনা
ঙসিদি, হৈরাং-লৈরাং কত্তুনা
খুরুম্নররে ঐঙোন্দা
ভক্ত কয়া কয়ানা।
ঐবু নীংজবা নুপা-নুপীদি
ভগবান শ্রী কৃষ্ণনা চানবিদো,
মচা-ধারাসু পীবিদো।

(নোট ঃ সনা খোংনাং শক্তি লৈবা অথোইবা উপালনি। মুনি-ঋষিশিংনা সনা খোংনাংবু পূজা তৌদুনা নীংনরিবনি। নীতি-নিয়ম খঙদনা সনা খোংনাং য়াল্লুবদা অৱা-অনা তাখিবা মশীং য়ামখরে। মন শেংনা পূজা তৌবগা লোয়ননা সনা খোংনাংগী মকু ফূৎপগী মহী চা-গ্লাস অমদা অশেঙবা খোইহী চামচ অমা-অনীদং য়াল্লগা নুমিৎ খূদিংগী অয়ুক্তা থকপদা নুপীগী মচা পোক্লবগী শক্তি হেন্না পীবা ঙম্মী হায়বগীদমক শৈরেং অসি ইথোকচবনি।)

মীওইবদি লাই নীংগদবনি

সন্ধ্যা রতীগী মতমসে,
গোং-গোং য়েরক্লে
গোবিন্দগী শরীক।
কোরৌহনবা নুমিৎসু
নোংচুপ হারম পাংলক্লে
নোংমগী শিন্থা পাঙথোক্লম্লগা।
নাম্মীবা মলয়া নুংশিৎনা
লিরি-লিরি হুম্লকপদা
ষণবী-ষন্নাও পূম্নমকসে
ময়ূম মায়কৈ তম্নরক্লে।
শরীক মখোন তাবদা
হৌরক্লে নুংঙাইবগী
ঈথক-ঈপোম চাউনা
থম্মোয় লকানুংদা।
পুং-ঝালগী খোঞ্জেল,
মোইবুংগী মখোন্না
তীনমু-লাইমু তাম্থোকই;
মহীক-মতায়সু হান্তোকই।
মতম চানা লাই নীংবদি
পূক্নিংগী ফরবা শাজেলনি;
হকচাং ফব্দু ওইরোইকো
পূক্নিংগী শাজেল তৌদ্রবদি।

য়েলনা থব্লায়নি

ব্লাখলগা পূক্লিংগা
লাম্ছেংনবদি তাইবঙদা...
ব্লাখলনা লাকচৈদো।
ব্লাখলনা থেনবদগী
পূক্লিংগী মোইথেমদা
হকচাংগী য়েলবু (ফম্বীবু)
লায়না কেমহল্লিদো।
হকচাংগী য়েলনা
য়াইবী থব্লায়নি।
য়েলতনা লৌশিংগী
মৈরা ওইদুনা
পাঙ্গল চৈশু ওইরিবনি,
পূন্সি নুংশাংনা হিংলিবনি।
য়েলতনা ঙল্লিবনি
মপুগী কুম্মে য়াওজবা
তাইবঙ কুম্মে শঙলেন্দা।
অদুনা য়াদে মাঙহনবা
হকচাংগী য়েল-ফম্বীবু;
মাঙহনবা য়াদে অরেম্বদা
হকচাংগী লাইপু ওইবনা।

রাধা-কৃষ্ণ অমত্তনি

রাধানা কনানো
কৃষ্ণনা কনানো
মীওইবনা খনবদা ?
রাধানা ঙৌই,
কৃষ্ণনা মুই
মীওইবনা খঙই।
রাধা নীংলগা

কৃষ্ণদগী রাধা
রাধাদগী কৃষ্ণ;
খাইদোক্লবা য়াদে
অনীসি অমত্তনি।
অঙানবা অয়ুক-
নুংথিলনা রাধানি;
অমম্বা অহিংনা
অমুবা কৃষ্ণনি।
অঙানবা অয়ুক-
নুংথিলবু লুনা
নীংদুনা হুমাং
তানবা থবক
কন্না শূরবদি,
অহিং নুংঙাইনা তুমদুনা
কৃষ্ণ ফংবদি শোয়দ্রবনি।
অহিং তুম্বা য়াদ্রবদি
কৃষ্ণ ফংবা ঙমলোই;
অদুনা রাধা নীংবা তাই।

য়াহৌ ঙনবনা নুংঙাইবনি

নুংশিরবা মরূপ!
নঙদি ক্রোড় পতিনি
ঋাত্ত-পাদবা মীশক্নি
লন-থুমদা য়েংলুরবদি।
করিগী লৈরি অদুক ঋানা
চিন্তাগী পোৎলুম পুদুনা
তেল্লবা তাইবঙ পূন্সিদা
পেনবা নাইদ্রবা মপোক্তা।
হৌগত্তুনা অয়ূক ঙন্তা
শেংদোক্লগা নশা-নউ
থোরক্লো অচিকপা লম্মাংদা
হৌনদুনা মরূপ মপাংশিং।
য়াহৌরো নঙগী শরূক
তারকপা অয়ূক্কী য়েলদু;
পূন্সি নুংশাংনা পানগনি
হরাউ-নুংঙাইনা লৈগনি।
চিক্লবা মহৌশাগী লম্মাংদদা
লৈবনি মহৌশা লাইরেম্বীদি,
খুরুমজহৌ অয়ূক খূদিংগী
পীবিনি য়াইফ-মঙ্গল মহাক্লা।

থবায়দি মাঙহে-শিহেদে

তাইবঙ পুন্সি চেঙজেল
লোইরবদা...
পোম্বী হকচাংনা
তাইবঙ থৌরম থাদোক্নুনা
য়াতাখ্রে মোংফমথক্তা নুংঙাইনা।
থবায় কৌবা চেক্লাদি
পোম্বী মাগা য়াতামিন্নবা য়াদবনা
হুন্দোক্লম্লে মাগী নুংশিরবা
মল্লবা হকচাংবু।
পাইখ্রে অনৌবা কাইদোঙ অমা থিনবা
শিহৈবা ওইবনা হকচাং পোম্বীদি
অশিবা লাইনা লাকখ্রেদো।
শিহেদবা ওইবনা থবায় চেক্লাদি
পাইখ্রে মনীং তম্না
অশিবা লাইবু ইষ্টুরম্লগা।
কাইদোঙখ্রে চেক্লাদি
অনৌবা তাইবঙ হকচাং অমদা;
কাইদোঙলুবদা চেক্লা মানা
অনৌবা হকচাংগী চেংলৌ শক্তমগা
হান্নগী অমনবা হকচাংগী
চেংলৌ শক্তমগা মান্নরমদ্রবদা...
কোইঙাউনখ্রে কাইদোঙফম খঙদনা
মাঙহৈদবা ওইবনা থবায় চেক্লাদি
চঙদুনা অনৌবা হকচাং অমদা
নৌনা অমুক লাংওল্লকপনি
তাইবঙপাম্সিদা।

থরায় চেক্লানা
ছন্দোক্রম্লগা পোম্বী হকচাংবু,
মায়গৈ কদোমদা পাইখিনি,
করম্বা পোম্বী হকচাংদা কাইদোঙলুনি,
খঙবা ঙমদে কনানসু
তাইবঙ মপোকসিদা।
অৱা-নুংঙাইবগী খুবাক ময়িদি
মমা-মপাদনা য়েকপীরকপনি;
লাইনদি নত্তেদো।
ফনবা তৌরম্বদি মীয়ামগী,
য়াইফ' মপোক পীবিনি
মপু-মাগী থৌজালনি।

হরাউ-কুম্মৈনা কৈদৌনি

নুংশিদকো ইমা মণিপুর!
চায়োক নাউয়োকপিবদা
রাজরত্নবী চায়াম পোকপিনি।

মীচং-মীখায় নাইদবী
য়োংলৈ মৈলৈ নাইদবী
পোক্লফম লমদম ইমাগী
মীৎলু পিরাং কংহল্লসি।

হরাউ মোমোন তমহল্লসি;
মল্লবা ইমাগী চরৈ-নমখাঙ
অনৌবা ফিজোল হোংলসি।

ইমুং মহী লাংলগা
খাবৈ-খারা শাদুনা
য়ূমগী চফু কায়রগা
মীরম ক্বাক্বা হরাউই।

পঙনা পানবা তাইবঙসিদা
শিংনা লৈবা তমগদবনি
মীকুপ নাহুম শিংবনা অশিংবনি।

ঈথক-ঈরাংদা তাউদুনা
হরাউ-কুম্মৈদা লুপ্লগা
হয়েংদি করি ওইগনি।

হরাউ-কুম্মৈ ঙাক্তনা
ঈশ্বর নীংবা ওইগদ্রা?
জগৎকী মপু মাদি
দীন-বন্ধু কৌনৈনা।

নুংঙাইবা থিরিবা কনানো

নোং ঙাল্লে, নুমিৎ তারে
নুমিৎ-থাগী মথৌদি
লেপ্পা লৈতে।
শারকপা, ঈংলকপা
ঋতু মাগী শকলোন্নি।

তুরেল কয়াগী
খোয়রবা ঈশিং ঈচেলনা
লেপ্পা লৈতনা চেন্থরি
সমুদ্র তন্না।

কনাবুসু ঙাইবিরমদে
হন্নমুক্তা য়েংবিরমদে
মথৌ পাঙথোক্লবা হোৎনবদা।

প্রকৃতিগী তোল্লবা
জীবশিংনা শান্নরি
মহৌশা লাইরেম্বীগী মতম্বাক্তা
মনীং-মখা তন্না।

নোংমতসু উদে
অৱাবা শক্তম
মখোয়গী মরক্তা।
করিবু চাদুনা
নুংঙাইনা লৈরিবা?

হয়িংখোইনা লেপ্পা লৈতে
লৈহী থিবদা...
কককচেংসু নোম্বা কনবদা
ঙাইহাক্তসু পোখাদে।

পীক্লবসু পিক্লা
নোম্বা কনবনা
ফজনা পাল্লি
য়ুম্বান-কৈবাল।

তাইবঙ মীওইবনা
কয়াদা য়ানা লৈরিবা!
ঈনাক খুনবসু ওইসনু
লায়রবসু ওইসনু!
নুংঙাইবা ফংবা ঙম্লদে
মায়াগী জগৎসিদা।

অবাবনা লাঙ্গোই চন
চিন্তাগী পোৎলুম পুদুনা
মহৈ-মহৈ চৎনরি।
কল্লক মিহৌনবা...
অমনা অমবু
থাদোক্লবা ঙম্লদে,
নুংঙাইবদু ফংনবা থিবদা
য়ানা লেল্লি তাইবঙপান্সিদা।

মপান্দা উরিবা পোৎ খুদিংমক
মায়াগী সনাগী শজীগুম্বনি
শজীসিবু ফংনবা তান্নবদা
তাইবঙ মীওইবনা য়ানরিবনি।

নুংশিনবনা শান্তি পুরকই

নুমিৎনা চীংয়া থাংলকপা
তময়ানা কোরী চেল্লকপা
নাত্রং কুচু লাংলকপদা
পাংতা, চীংয়া তময়াদা
চেক্লা শঙ্গু-শঙ্গু চাক্তারম্বা
কোরৌহনবা মানা ময়ূম
চংখিগদৌরে হায়বগী মতাগুম
মায়কৈ খুদিংদগী চেক্লা শঙ্গু শঙ্গু
মনা পুংলবা পামেল তন্না পাইনরকই।
মনা পুংলবা পামেলদা
চেক্লা শঙ্গু-শঙ্গুনা
নুংশিননা অহিং য়ারেকমিন্নে।
ইনুং শোরা তৈরকপা
অয়ুক্কী য়েন্দা অঙনবদা
চেক্লাশিংদু নুংশি শৈশক তন্নরম্লগা
চাক্তাবা অমুক হন্না পাইনখি।
হে চেক্লা!
পূন্না-পূন্না চাক্তামিন্নবা
নখোয়গী ফজনবা
নতৌ-নওঙসে
তমজনীংঙাইনি হৈশিংলবা
মীওইবা-ঐখোয়না।
শুক্রুবা বন্দা...
মখল মখলগী শা-উচেকশিংসু
লৈমিন্নরি নীতি-নিয়ম
কায়নদনা।

নৌরবা লৈয়েংগী শক্তি

শীঙেল লৈরাংগুম ফজবদি
তাইবঙ মীওইবগী লৈনি
জগৎকী মহাউ পুন্নমক
লৈদা লৈ হায়দুনা
লৈ হায়না মিংথোক্লে।
মীত্তা ঈ কাদুনা
হাৎন-শুনহনবসু
নৌরবা লৈয়েংননি।
মীৎলুদা নুংশি পিরাং
শিন্থহন্দুনা অমগা অমগা
নুংশিনহনবসু
লৈয়েংদগী থোরকপা
ফজরবা ব্রাইনেনি।
মীৎনা কুপ্পদা
জগৎ পুম্ববু
উৎ শানা মাঙহনবা ঙম্বা
অমশুং কনবসু ঙম্বা
নৌরবা লৈয়েংনি।
হিংলিঙৈদা মীওইবগী
মং তৌবা হৌবদি
নৌরবা লৈয়েংনি।
ইন্দ্রি খুদুম চনবা ঙম্নবা
অহানবদা শরূ পান্দবা
নৌরবা লৈয়েংবু
খুদুম চনবা তাই।

পূকচেল ফজবদি
লৈয়েংনা পোকই
পূকচেল ফজবমুক
ফজবা অতৈ লৈতে
তাইবঙপানসিদা।
লিন্দবু মরৈ অনী লোংবনি
মীদি চীন (লৈ) অনী
শুবা হৌনদে।

নুমিৎ নীংবদি পুন্সি নুংশাংই

সৌর জগতকী মপু
কোরৌহনবা নুমিৎনা
অয়ুক্কী য়েনদা অঙনবদা
নোংপোক হারম পাংবদগী
তরং-তরং হন্দোরক্লুনা
নোংমগী মথৌ ফজনা
পাঙথোকলম্লগা
নোংচুপ হারম পাংবদা
তপ্না তপ্না লৈথখিদুনা
ময়ূমদা চঙদুনা নুংঙাইনা
পোথাখি।

ইচিক হুনবা অহিংদা
কোরৌহনবা মানা
ময়ূমদা পোথাখিবদি
ঙসিসু ঙরাংদৌনা মতৌই
হয়েংসু অদুমঙায়;
লেপ্পা লৈতে নোংমতসু।
তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়সু
কোরৌহনবা মানা তৌবগুম
নোংমগী শিঙ্খা পাঙথোক্লম্লগা
পোথাবা তম্লসি।

য়ূক ব্রহ্মামুহূর্ত্তদা হৌগত্তুনা
কচাং শেংদোক্লগা
মশেংবা ঈশিং খূজোক
াপল কত্তুনা
কাব্রৌহনবা মাবু নুতিগী
পূক্লিং চঙনা খুরুমজরবদি
পূস্নি নুংশাংবা পীবিগনি।

নাংমগী থৌরম পাঙথোক্লমদনা
পূস্নি লেনবা তম্বদি
ীখা পোনবা হৌরবনি।
াখল লায়না
চিত্ত লাইমন্না
চঙলুবা থক ঙমদে
হমাং তানা থবক কন্না
শূ-নোমদুনা
অহিং নুংঙাইনা
তুন্নিবা মীওইদা।

তাম্না উরিবা

লোইবী চীংশাং পরেং অসে
কয়াদা পূক্লিং হুনা ফজরিবা।
মীৎফম হোংনিংদে য়েংবদা
চাংদমনিংঙাই লৈতে ফজবদা।
ৱাংলবা চীংদোলগী
শংবানরবা মচুনা
অতিয়া মচুগা তিন্নখিবদা
কৃষ্ণ-বর্ণ ওইখরে।
লৈবাক্কী সেবাদা...
মিংচৎ লৈরবা চীংজাউনা
স্বর্গ তম্না ৱাংখরে,
জীবশিংবু নাউকোনবিবদা,
মীগী মতেং পাংবীবদা
মরু কোক্না খাঙজরকপগী মহৈনি।
শংবানরবা অতিয়াদা
চেক্লা শঙ্গু-শঙ্গু পাইরক্লিবসি
লমদম করিদা পাংলিগবা?
ৱানা হিংলেদো চেক্লা নখোয়সু।
ইরাং লমদম লমনুংশিং থাদোক্লুনা
শান্তি লমদম থিরক্লিবা
চেক্লাগী তাফমসি কদায়দা ওইরিগবা?
চেক্লাগুম্না
চেক্লা শঙ্গুলক্তা তিন্দুনা
নীংতম্না পাইজরবদি
কয়াদা নুংঙাইজগবা।

কল্লক য়েংথীনবা
তাইবঙ পুন্সিসিদা
পূকচেল খোইজেল তিম্নবা,
চান্ন-চিন্ননা লৈমিন্নবা
ফংলম্ব্রিদ্রা লাংওন-মপোকসিদা ?
হে ঈশ্বর !
জগতকী মপু
নঙগী লীলা ঙাক্তনি,
শান্নরিবা মালেম সিদা
মাগী মাগী শক্তম লাংদুনা।
নুমিৎ-থাদি লৈহৌখিনি,
ধ্রুব তারাসু ঙালহৌখিনি
মালেম লৈমনা লৈরি মখৈদি।
চৎখিগদৌবদি ঐখোয়তনি
থাদোক্তুনা ইরল-ইথুম পুন্নমক।
মিংচৎকী-চীংদোল অৱাংবদি
কুইর-কুইরগা ৱাংখৎলকই,
মিংচত্তনি মীওইবগী
মাঙদবা ললদি।

মালেম অসি মমখরে

অহিংসা সত্যগী মৈরা পায়দুনা
মন্নবা তাইবঙবু লমজিংবিরম্বা।
মশা-মশাগী ওইজবা থাদোক্লুনা
জগত শান্তিগীদমক
মথ্বায় কৎথোকপিখিবা
হল্লকখিগদরা অমুক হন্না?

উনখিদরে মমা-মপা, মচিন-মনাও,
মরূপ-মপাং পুন্নমক
মমখিবনা মালেম অসে;
কদোমদা চৎলগা তাগনি
অচুম্বা লম্বীসে?

মায়কৈ-শলাই খণ্ডনদরে মমখিবনা
মীকপ মীরাওখোস্তনা পূমনিল নিনখ্রে
হিংসাগী হিংসা ঙাক্তা মালেমসিদা
অকনবনা অচুম্বা শক্লবা ওইখ্রে
নুমিৎ-থানা ফনা ঙাল্লবসু
অহিংসা সত্যগী মঙাল লাকত্রি ফাওবদি
মঙগুম্বনি তাইবঙ পুন্সি
নুংঙাইফম লৈতে পুন্সিসিদা।

পাঙনা-পাঙনা মীৎ উনখিদরে
উনা-উনা শক খণ্ডনখিদরে
উনরগা খণ্ডনরক্কনি
খণ্ডনরগা নুংশিনরক্কনি।

পূক্লিং হকচাং অমসুং রাখল
ফহল্লক্কনি প্রেম ভক্তিতনা
লৈ পরেং অমগী ফজবা শক্তমদি
লেংলিবা লংলা অদুতনা উৎপনি।

লংলা অদুদি
নুংশি প্রেমগী
লংলা কয়ানা
কল্লবা লংশুং
তাখিবনি।

ফজবদগী ফজবদি
পূকচেল ফজবনি
অচুম্বনা থৌনানি,
নুংশিনবনা পাঙ্গলনি,
চামিন্নবনা নুংশিনবনি।

থৌনা পাঙ্গল পুথোক্তুনা
ইশা-ইশাগী ওইজবা
থাদোক্লবদি
অহিংসা সত্যগী মঙাল
থোরক্তুনা
পূণ্যগী লম্বীদা তারক্কনি।

লাম্ন-লাম্নগা চাবা

হাউনা-হাউনা চাবা
চীঙ্গাক্কী মচি ফংনবা;
শূবা-নোম্বনা
ময়েক শেংনা লাম্বনি।
লাম্না-লাম্না চারগা
ময়েক শেংনা
হাউবনি।

অরেঙবনা অহিংবনি
লেঙদবনা অশিবনি;
লেঙদবা তম্বদি
শিবা তম্বনি।

চৎল-চৎলগা শাংবা
চৎত্রগা তেনবা
তাইবঙ পুন্সিনি।

পূন্সি চেঙজেল লৈরিঙৈ
থক শিবা হৌনদে;
চেঙজেল লৈননবা
চরা হেনবা ফৈ
মরক-মরক্তা।

চৎখ্রবরা ইমাদো তশেংনমক

হে ইমা!
চয়াম পোকপী
লমদম কৈদা লৈখ্রবগে?
চেংলৌ শকতম উখিদবা
চহী কুমজা কুইরেদা।
নচাশিংবু নাউকোনবিরম্বা
কদায় চৎখ্রবগে
নচাশিংবু হন্দোকপিরম্লগা?
কোইঙাওনরে নচাশিং পূম্নমক
মপী কায়নরবা ষন্নাওগুম।
ফিজেৎ-চাকচেৎ হোংখরে
চৎন-লোনচৎ মাঙখরে
নিশাগী ঈপাক্তা ঈরোয়নরে
লায়না কয়া পোকহল্লে
মীশি মীনা য়ামখরে।
অমৃত খোম্লাং পীথক্কুনা
মমানা মচাবু কোনবীবা
পোকপগী মহৈ য়ানবনি।
মঙলা, তাইবঙলা খঙখিদবে
তায় মরক মরক্তা
হীক্লা হীক্লা কপ্লা ইমানা
উখি নোংমশু মঙলানচান্দা
মশম-মনাদি ইফা-ফা
লৈজররোই হায়বগুম
তুং হন্না য়েং য়েংদুনা
চৎখিবা।

পীক্লিবা ইদুনিংথৌদি
তুমখুল হুঙ্গি নুংঙাইনা
মীৎকপ থোরকপদা মহাক্না
থিরক্কনি, কৌরক্কনি
"ইমা-ইমা" হায়না।
থেমগনি করম্না
মপুক লামদুনা কপলকপদা।
কনানা মমা শাদুনা
মথানুংদা চেৎনা কোনবিদুনা
অমৃত খোম্লাং পীথকপিরনি।
য়ুমলোন্নবা ইমা-ইন্দোলশিংদা
খোম্লাং নিজরুবসু
খুম্বিরকত্রে তানা তানা।
থেঙলবা অহিংসিদা
করিনো ঐনা তৌগদবসি ?
উপাই লৈতে, উপাই লৈতে
অতোনবা মীগীদি।
ৱানা-ৱানা
ঈ মতুমদগী য়োকচরকপা
চাউরক্লবা মতমদদি
পুন্সিগী মমল লৈতে
তাইবঙ পুন্সিসিদা।

বিশ্ব প্রেমগী পিরাং

হে প্রলয় !
নঙগী কল্পবা শক্তিনা
জীব পুম্নমকপু মাঙহল্লগা
নথ্বায়দু নুংঙাইহরদ্রা ?
কংলনিদো...
মালেম অসিদা হৌরিবা
হৈপাল-লৈপাল পুম্নমক।
ওইহৌরনি...
মালেম অসি মরেক মহাউ
য়াওদ্রবা লৈকংলাগী শক্তমদো।
মলয়া নুংশিৎনা মালং তাম্থা পীদুনা
লমলক্কী চেক্লাশিংনা
নুংশি শৈশক তম্নরম্বা
তাথ্বরোই, উথ্বরোই অমুক হন্না।
বসন্ত ঋতু চংলকপদা
হৈপাল লৈপাল পুম্নমক
অনৌবা য়েন্নীং হুক্লক্করোই।
অমুক হন্না তাররোই
কোকিলগী নুংশিবা সুরদা
কুহু-কুহু হায়না খোংবদো।
ব্রহ্মামক্কা ফংঙমদ্রবা
তাইবঙ মপোকসিদা
উবা ফংজবনি নুমিৎ-থা
প্রকৃতিগী ফজবা শক্তম।

নুংশি চান্ন-চিন্ননা
চাম্নিন থকমিন্নবা
হরাউ তয়ামমিন্নবা
ফংজবনি পলেম ইমানা
পোকপীদুনা মালেমসিদা।
হে প্রলয়!
নঙনা পুন্নমকপু মাঙহন্দুনা
নদোম তরক লৈহৌরগা
নথ্বায়দু নুংঙাইরদ্রা?
চামিন্নবা হাউবনি
লৈমিন্নবা নুংশিনবনি
নুংশিদ্রা য়েংঙউ!
উরীনা য়েথলিবা পামেলসে
পুন্না চাক্তামিন্নরিবা চেক্লা শঙ্গুসে।
অরোইবা য়াহিপ তানগদবা মীওইবনি
অহান-অকোনগী ৰাদনি।
অমগা অমগা মতেং
পাংনদুনা তাইবঙ শিন্থা
পাঙথোকলম্বনা...
পোকপগী মহয় য়ানবনি।
মাঙ তাক্লবদি তৌবা ঙম্বা
ফনবা তৌবদি খূরোৎপা
প্রলয় নঙগী হৌনশারা?
অহিংসা সত্যগী মৈরা পায়দুনা
অমম্বা তাইবঙবু ঙালহন্দুনা
মহৌশা লাইরেম্বী ইমাগী
ফজবা চেংলৌ শক্তমবু
অমুক্তদি হন্না য়েংলমখো।
মীৎলুদা নুংশি পিরাং শিন্থরক্কনি
বিশ্ব প্রেম লাকপদা

নঙগী থম্মোয় লকানুংদা।
নুমিৎ-থা, ধ্রুব তরাসু
নঙগী নুংশিনবা মরূপ ওইরনি
ইমাগী নুংশিবা মায়থোং
উবা ফংজবদা মালেমসিদা।
হে প্রলয়!
নঙনা মালেমসিদা মপু ওইরবসু
শকহেনবী পূন্নমক্কী সেবা ফংলবসু
অশেংবা নুংঙাইবদি ফংবা ঙমলোই;
অশেংবা নুংঙাইবদি ঈশ্বরতদা লৈগনি
আত্মা জ্ঞান্তনা নুংঙাইবা ফংগনি।

শূবা-নোম্বনা পুন্সিনি

তনবনা শূনীংদবনি
শূনীংদবনা বাবনি।
বানীংদনা নুংঙাইনীংবনা
হূরান্নীংবনি।

কাউগনু তনগনু
তাইবঙ পুন্সিদা
শূরগা চাগনি
শূদনা চাফদে।

তুন্নিবা নোংশাগী
খয়াত্তা শজীনা
চঙলুদে কৈদৌঙৈদসু।

লৌশিংগী মঙাল
পীবিরকপা মপুনা
চৎপা ঙম্নবনি
অমম্বা লমশাং
তাইবঙ পুন্সিগী।

শূবা নোম্বনা
মীওইবগী পুন্সিনি
লেঙদবা তম্বদি
শিবা-তম্বনি।

অনাবা মীগীদি
হীদাক লৈ;
ওক্তবা মীগীদি
হীদাক লৈতে।

ইপা-ইপু নীংশি

চৎলু চৎলু লীকলম চুম্না চৎলু
লম্ফাংলবা তাইবঙ পূন্সিদা।
তারমগনি ইপা-ইপুগী খোঙ্গুল;
থম্বীরম্বনি ইপা-ইপুনা
লীরক্লবা খোঙ্গুলদু মচা-মশুশিংনা।
অচম্বা নত্তে খোঙ্গুলদু
আত্মা বলিদান তৌখিবা
মরৈবাক কন্নবা হোৎনবদা।

ইমা-ইপাদি মীৎনা উবা লাইনি;
শিংবা ঙমলোই মপোক লাংওন খূদিংদা
ইমা-ইপাগী লমন্দি।

চৎলু-চৎলু লীকলম চুম্না চৎলু
লম্ফাংলবা তাইবঙ পূন্সিদা!
ঈরাঙ-ঈপাক্তা তাউদুনা
পূন্সি লেনবা তম্বদি
পোকপগী মহৈ য়ান্দে
তাইবঙ পূন্সিসিদা।

ঝারুদুনা কাম্নদে

পঙবাসু ঝারুদু জগৎসিদা
অবা-অনা তারবদা...
হেন্না বাবা লৈরি
নঙোন্দগী।

কেবাকসু থোকলুনু
হরাউ-মথোয় কাদুনা
হেন্না নুংঙাইবা লৈরি
নঙোন্দগী।

নরু লূরু-লূরা লৈয়ু
ঐগী হায়বা থমদনা
ঈশ্বরদা পূন্নমক শিন্নরগা,
মপুসু শারুদু জগতকী
মপু অমা লৈনা লৈনা।

জগত মায়াদবু উই অপঙবনা,
ব্রহ্মাজ্ঞান্তবু উই অশিংবনা,
অনীমক উবদি ঙমদে
মীওই অমনা।

খুতুম শীংদুনা লাকপদি
তৌগদবা থবক লৈবনি।
পুন্সি চেঙজেল লোইরবদা
তাইবঙ শিন্থা থাদোক্তুনা
খুবাং তিংনা হনখিনি।

আত্মাজ্ঞানগী শেংলবা মহৈতনি
নঙনা পুখিগদবা লাইরমলেন্দা
চাদ-থক্তনা তাঞ্জরম্বা লন-থুম
শঙজরম্বা অহিং মীশেং খাঙদুনা
অরেম্বা ভাক্তনি; মায়াগী পোৎনি।

ব্রহ্মাজ্ঞান্তগী মঙালনা
মপু মাগী শান্তি লৈকোন্দা
লৈরাং লৈনম ওইনা তিনখিনি।

দ্রগনসু মী হাথলি

মচা-নুপা অমখক্ত পোকচবনি
নুমিৎ-থা য়েংবগুম য়েংজবনি;
চাউরক্লে মপুং-মরৈ ফারক্লে
চানীংবা চা, মনীং তমদুনা।
লম্লোন-ঈতিক শেন্দান লম্বীনি
মমা-মপা অনীগী শিনফমদি;
লীশিংনা-লীশিং, লাখনা-লাখ
ফংলকপদা পেনবা নাইদবা মীওইনি।
অকোম্বা শেন্দান লম্বী থিরক্লে
করম্বা কারবারনা কোম্না তানবা!
হেরোইন নম্বর ফোরগী কারবারদা
ক্রোড় পতিগী মপু ওইরক্লে।
য়েংবদা নুংঙাইরে ময়ুম-মকৈদি...
ৠাত্ত-পাদবা ওইরে হৌজিক্তি;
অদুবু নুমিৎ-থাগুম্না য়েংজরিবা
মচা তোমপোক্পুদি দ্রগতা লায়চুরে।
মচানা শন্দোক্নুনা মীচাশিংসু লায়চুনরক্লে
মচা লায়েংনবদা মরোল-মরাঙ তারুরক্লে;
লায়রবা ইমুংদদি কয়াদা ৠানরমগনি।
কৈরোই-লৈকায়দু শান্তি লৈররোই।
ক্রোড় পতি ওইরম্বা ইমুংদো
উৎ-শানা নংলে হৌজিক্তি;
চাক্নি-ফিনিবগী ফিবমদা লাক্লে।
মচা-লৈত্রবা মতুংদদি
ঙান তারক্লে মমা-মপা অনীমক।





লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ, খুঃ কুম ১৯৩৪ গী নবেম্বর ১৪, হিয়াঙ্গৈগী ৮ নি পানবা, য়ুমশকৈশা নুমিত্তা, ৱাংখৈ থম্বালখোং, লিশম লৈরক্তা পোকই। অপোকপগী মমিংনা লিশম জুবাসিং অমসুং অপোকপীনা কৈশাম নিঙোল পশোৎ কৌই। মচীন-মনাও ময়ামগী মনুংদা অনীশুবা মচানি। মণিপুর সরকারগী থবক্তা কেরাণী ওইনা মপুং-মরয় ফানা থবক তৌরম্লগা ট্রেজরি ওফিসকী হেড ক্লাক ওইনা পেন্সন লৌদুনা পোখারে। থবক তৌরিঙৈদা গৌহাটি (গুৱাহাটি) বিশ্ববিদ্যালয়গী মখাদা বি.এ. পাস তৌখি। ১৯৬০ দা মান্দিংবম নিঙোল ভানুমতি দেবীগা লুহোংদুনা মচানুপা ৫ অমসুং মচানুপী অনী লৈরে।

মশাগী চহী ১৫ মপুং ফারকপদা য়াম্না কন্না নাখি। মতম অদুগী এল.এম.পি. ডাক্তর অমসুং মৈতৈ মাইবা-মাইবী কয়ানা লায়েংবদা ফবা ঙমখিদে। অনাবদু অরুবা ফিভমদা লৈখি। লাইগী নোংদমদগী শগোলশেম ওজা ইন্দ্রমণি সিংহ, নেচরোপেথ থেংনজদুনা মহৌশাগী লায়েং (Nature Cure) গী পথাপ্না লায়েংবিবদা য়াম্না থুনা ফরকখি। লায়েংমনসু ওজানা করিমত্তা লৌবিখিদে। মহাক্না মশা ফরকপদগী লায়েং অসি থৱায় য়াওনা ওজা-গুরু কয়া খন্দুনা তম্বা হৌখি।

১) শগোলশেম ওজা ইন্দ্রমণি সিংহ, নেচরোপেথ, ২) তেলেম যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ, অয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রী অমসুং ৩) কে. লক্ষমনা শর্ম্মা, ফাউণ্ডর ওব নেচর কিওর সেনেটোরিয়ম, খা ভারত। গুরু অহুম অসিগী মখাদা চহী কয়ামরুম চঙনা তমজদুনা মীয়ামগী সেবা তৌবা ঙমজরকপনি। ১৯৫৪ ইংদগী মহাক্না লায়েং অসি কন্না শন্দোকপা হৌরকখি। থা ৩/৩ গী হকশেল চেফোঙগী এসিষ্টেন্ট ইডিটর মতম শাংনা ওইরকই। ১৯৯৬ কী জনুৱারী ২২ দা "লিশম জুবাসিং মেমোরিএল নেচর কিওর হোস্পিটাল" অপোকপগী মমিংদা লিংখৎখি।

অয়িবনা ফংখিবা মনাশিং ঃ

1.	Certificate of Appreciation	:	Awarded by K. Banarji, Dist. Magistrate, Manipur on 02/07/1964
2.	Certificate of Appreciation	:	Awarded by Chief Physician, Anandasing, Yoga & Nature Cure Reserch Hospital, Kakching ,1985
3.	Hakshel Award	:	Awarded by H.D.O., Manipur, 1994
4.	Certificate of Identity	:	Awarded by W Kulabidhu Singh, M.P. (Rajya Sabha) on 12/03/1996
5.	Certificate of Appreciation	:	Awarded by M.H.A.A.M.S.R., Pradhan Nagar, Siliguri in the 4th International Conference, 2002 at Siliguri (W.B.), India.
6.	Prashasti Patra	:	Awarded by I.N.O. at West Bihar, New Delhi from 23-25 February, 2004.
7.	Nature's Excellence	:	Awarded by VIth World Congress of Holistic Natural Health Science at Gangtok, Sikkim, 2004.
8.	Certificate of Honour	:	Awarded by MPCS, Imphal on 7th & 8th December, 2006.